叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 《主动心理能量》是“心(initiative Psychic Energy Being The Sixth Of) 000001

2. 《主动心理能量》是“心(initiative Psychic Energy Being The Sixth Of) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

《主动心理能量》是“心(Initiative Psychic Energy Being the Sixth of)

[ə'plaɪd] [saɪ'kɑːlədʒi]
Applied **Psychology**
应用 心理学

应用心理学

[ɪ'nɪʃətɪv]
INITIATIVE
倡议

倡议

['saɪkɪk] ['enərdʒi]
PSYCHIC **ENERGY**
精神 活力

精神能量

['biːɪŋ] [ðə; ðɪ] [sɪksθ] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['sɪriːz] [ʌv; əv]
Being **the** **Sixth** **of** **a** **Series** **of**
存在 这 第六 的 一个 系列 的

作为系列中的第六部

[twelv] ['vɑːljəmz] [ɑːn] [ðə; ðɪ] [ˌæplə'keiʃ(ə)nz]
Twelve **Volumes** **on** **the** **Applications**
十二 卷 在 这 应用程序

十二卷应用

[ʌv; əv] [saɪ'kɑːlədʒi] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] ['prɔːbləms] [ʌv; əv]
of **Psychology** **to** **the** **Problems** **of**
的 心理学 到 这 问题 的

心理学问题

['pɜːrsən(ə)l] [ænd; ənd] ['bɪznəs]
Personal **and** **Business**
个人的 和 商业

个人和商业

[ɪ'fɪʃ(ə)nsi]
Efficiency
效率

效率

[baɪ]
BY
经过

经过

['wɔrən] ['hɪltən] , [ə; eɪ] . [biː] . , [el] . [el] . [biː] .
WARREN **HILTON** **,** **A** **.** **B** **.** **,** **L** **.** **L** **.** **B** **.**
沃伦 希尔顿 , 一个 . B . , L . L . B .

沃伦·希尔顿，文学学士，法学学士

['faʊndər] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [sə'saɪəti] [ʌv; əv] [ə'plaɪd] [saɪ'kɑːlədʒi]
FOUNDER **OF** **THE** **SOCIETY** **OF** **APPLIED** **PSYCHOLOGY**
创始人 的 这 社会 的 应用 心理学

应用心理学会创始人

['ɪʃuːd]	['ʌndər]	[ðə; ði]	['ɔːspɪsɪz]	[ʌv; əv]
ISSUED	**UNDER**	**THE**	**AUSPICES**	**OF**
发布	在下面	这	庇护	的

在以下机构的主持下发布

[ðə; ði]	['lɪtərəri]	[daɪ'dʒest]
THE	**LITERARY**	**DIGEST**
这	文学	消化

文学文摘

[fɔːr; fər]
FOR
为了

为了

[ðə; ði]	[sə'saɪəti]	[ʌv; əv]	[ə'plaɪd]	[saɪ'kɑːlədʒi]
The	**Society**	**of**	**Applied**	**Psychology**
这	社会	的	应用	心理学

应用心理学会

[nuː]	[jɔːk]	[ænd; ənd]	LONDON1920
NEW	**YORK**	**AND**	**LONDON1920**
新的	约克	和	LONDON1920

纽约和伦敦 1920

['kɑːpiraɪt]	-
COPYRIGHT	**1914**
版权	-

版权所有 1914

[baɪ]	[ðə; ði]	[ə'plaɪd]	[saɪ'kɑːlədʒi]	[pres]
BY	**THE**	**APPLIED**	**PSYCHOLOGY**	**PRESS**
经过	这	应用	心理学	按

应用心理学出版社

[sæn]	[frən'sɪskoʊ]
SAN	**FRANCISCO**
SAN	旧金山

旧金山

['kɑːntents]
CONTENTS
内容

内容

['tʃæptər]	[peɪdʒ]
Chapter	**Page**
章	页

章节页

[aɪ]	.	['ment(ə)l]	['sekənd]	[wɪnd]
I	**.**	**MENTAL**	**SECOND**	**WIND**
我	.	精神的	第二	风

一、精神第二春

['stɪkɪŋ]	[tuː; tə]	[ðə; ði]	[dʒɑːb]	[θriː]
STICKING	**TO**	**THE**	**JOB**	**3**
粘性	到	这	工作	3

坚守岗位 3

[ðə; ði]	['lægɪŋ]	[breɪn]	[fɔːr]
THE	**LAGGING**	**BRAIN**	**4**
这	滞后	脑	4

大脑滞后 4

[rɪˈzɜːrv] [səˈplaɪz] [ʌv; əv] [ˈpaʊər] [faɪv]
RESERVE SUPPLIES OF POWER 5
预订 补给品 的 力量 5

备用电力供应 5

" [bluː] " [ˈmʌndeɪz; ˈmʌndiz][sɪks]
" BLUE " MONDAYS 6
" 蓝色的 " 星期一 6

“蓝色星期一” 6

[haʊ] [tuː; tə] [straɪk] [wʌnz] [straɪd] [ˈsɛvən]
HOW TO STRIKE ONE'S STRIDE 7
如何 到 罢工 一个人的 步幅 7

如何迈出自己的步伐 7

[ðə; ði] [spɜːr] [ʌv; əv] [dɪˈzaɪər] [eɪt]
THE SPUR OF DESIRE 8
这 刺 的 欲望 8

欲望的刺激 8

[haʊ] [tuː; tə] [rɪˈliːs] [stɔːrd] - [ʌp] [ˈenədʒiz] [naɪn]
HOW TO RELEASE STORED - UP ENERGIES 9
如何 到 发布 存储 - 向上 能量 9

如何释放储存的能量 9

[ðə; ði] [ˈlɔɪər] [huː] " [ˌəʊvəˈwɜːks] " -
THE LAWYER WHO " OVERWORKS " 10
这 律师 WHO " 过度劳累 " -

过度劳累的律师 10

[ɪkˈsaɪtmənt] [ænd; ənd][ðə; ði][ˈhɪroʊ] -
EXCITEMENT AND THE HERO 12
激动 和 这 英雄 -

兴奋与英雄 12

[ɪnˈdʊrɪŋ] [ˈpaʊər] [ʌv; əv][maɪnd] -
ENDURING POWER OF MIND 15
持久 力量 的 头脑 -

持久的心灵力量 15

[iː] .
II .
二 .

二、

[rɪˈzɜːrvz] [ʌv; əv] [ˈpaʊər]
RESERVES OF POWER
储备 的 力量

电力储备

[ˈmænz] [pəˈtenʃ(ə)l] [ænd; ənd] [kɪˈnetɪk] [ˈenədʒiz] -
MAN'S POTENTIAL AND KINETIC ENERGIES 19
男人的 潜在的 和 动力学 能量 -

人的势能和动能 19

[ˈhoʊldɪŋ] [ðə; ði][tɑːp] [peɪs] -
HOLDING THE TOP PACE 20
保持 这 顶部 步伐 -

保持领先 20

[ˈdʒiːniəs][ænd; ənd][ðə; ði] [ˈmæstər] [mæn] -
GENIUS AND THE MASTER MAN 21
天才 和 这 掌握 男人 -

天才与大师 21

['ment(ə)l] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] ['sɪti] [laɪf] -
MENTAL **EFFECTS** **OF** **CITY** **LIFE** **22**
精神的 效果 的 城市 生活 -

城市生活对心理的影响 22

[nu:] - [faʊnd] ['enədʒiz] [ɪk'spleɪnd] -
NEW **-** **FOUND** **ENERGIES** **EXPLAINED** **24**
新的 - 成立 能量 解释 -

新发现的能量解释 24

['kwɪkənd] [men'tæləti] -
QUICKENED **MENTALITY** **25**
加速 心理 -

思维敏捷 25

[fæst] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd] [lɔ:ŋ] ['lɪvɪŋ] -
FAST **LIVING** **AND** **LONG** **LIVING** **26**
快速地 活的 和 长的 活的 -

快速生活与长寿 26

[prə'fesər] ['pætrɪks] [ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] -
PROFESSOR **PATRICK'S** **EXPERIMENTS** **27**
教授 帕特里克的 实验 -

帕特里克教授的实验 27

['reɪʃioʊ] [bɪ'twi:n] [rɪ'per] [ænd; ənd] [dɪ'mænd] -
RATIO **BETWEEN** **REPAIR** **AND** **DEMAND** **28**
比率 之间 维修 和 要求 -

维修与需求比率 28

['pɪgmi:z] [ænd; ənd]['dʒaiənts] -
PYGMIES **AND** **GIANTS** **29**
俾格米人 和 巨人 -

矮人和巨人 29

[træns'fɔ:mɪŋ] [i'nə:tnis] ['ɪntu:] [ə'lɜ:rtnəs] -
TRANSFORMING **INERTNESS** **INTO** **ALERTNESS** **30**
转变 惰性 进入 警觉 -

将惰性转化为警觉 30

[haʊ] [ðə; ði][maɪnd] [ə'kju:mjuleits] ['enərdʒi] -
HOW **THE** **MIND** **ACCUMULATES** **ENERGY** **31**
如何 这 头脑 积累 活力 -

心灵如何积累能量 31

[ðə; ði] ['θreʃhoʊld] [ʌv; əv] [ˌɪnɪ'bɪʃ(ə)n] -
THE **THRESHOLD** **OF** **INHIBITION** **32**
这 临界点 的 抑制 -

抑制的阈值 32

['hɪd(ə)n] [streŋθ] -
HIDDEN **STRENGTH** **33**
隐 力量 -

隐藏的力量 33

['gɪvɪŋ] [ə; eɪ][mæn] [skoʊp] -
GIVING **A** **MAN** **SCOPE** **34**
给予 一个 男人 范围 -

赋予男人视野 34

[ˌaɪ'aɪ'aɪ] .
III **.**
三、 .

三、

[ðə; ði] [ɪ'nɪʃətɪv] ['enərdʒi] [ʌv; əv] [sək'ses]
THE INITIATIVE ENERGY OF SUCCESS
这 倡议 活力 的 成功

成功的主动能量

['sɔ:rsɪz] [ʌv; əv] [pər'sɪstəns] -
SOURCES OF PERSISTENCE 39
来源 的 持久性 -

持续存在的根源 39

[ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [ʌv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] ['setɪŋ] -
IMPORTANCE OF THE MENTAL SETTING 41
重要性 的 这 精神的 环境 -

心理环境的重要性 41

[aɪ'di:əz] [ɔ:l] [men] [rɪ'spɑ:nd] [tu:; tə] -
IDEAS ALL MEN RESPOND TO 42
想法 全部 男士 回应 到 -

所有男人都会认同的观点 42

[haʊ] [tu:; tə][ɪg'zɔ:lt][ðə; ði] [ˌpɜ:rsə'næləti] -
HOW TO EXALT THE PERSONALITY 43
如何 到 崇高 这 性格 -

如何提升人格 43

" [gʊd] ['stɑ:rtɚz] " [ænd; ənd] " [strɔ:ŋ] ['fɪnɪʃər] " -
" GOOD STARTERS " AND " STRONG FINISHERS " 44
" 好的 首发 " 和 " 强的 终结者 " -

“起步好”和“收尾强” 44

[steps] [ɪn] [self] - [dɪ'veləpmənt] -
STEPS IN SELF - DEVELOPMENT 45
步骤 在 自己 - 发展 -

自我发展的步骤 45

['seɪvɪŋ] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [ə; eɪ] [jɪr] -
SAVING A THOUSAND A YEAR 46
保存 一个 千 一个 年 -

每年节省一千美元 46

['lʊkɪŋ] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] " [sɔ:ft] [snæp] " -
LOOKING FOR A " SOFT SNAP " 47
寻找 为了 一个 " 柔软的 折断 " -

寻找“轻柔的拍击” 47

['drɔ:ɪŋ] ['paʊər] [frʌm; frəm][ɑ:n] [haɪ] -
DRAWING POWER FROM ON HIGH 48
绘画 力量 从 在 高的 -

从高功率模式汲取功率 48

[ðə; ði][mæn] [hu:] ['læsts] -
THE MAN WHO LASTS 50
这 男人 WHO 持续时间 -

活到50岁的人

[ˌaɪ 'vi:] .
IV .
第四 .

四、

[haʊ] [tu:; tə] [ə'vɔɪd] [weɪsts] [ðæt] [dreɪn] [ðə; ði] ['enərdʒi] [ʌv; əv] [sək'ses]
HOW TO AVOID WASTES THAT DRAIN THE ENERGY OF SUCCESS
如何 到 避免 废物 那 流走 这 活力 的 成功

如何避免浪费，从而节省成功所需的能量

['spi:dɪŋ]	[ðə; ði]	['bʊlɪt]	[wɪ'ðaʊt]	['eɪmɪŋ]	-
SPEEDING	**THE**	**BULLET**	**WITHOUT**	**AIMING**	**53**
超速	这	子弹	没有	瞄准	-

无需瞄准即可加速子弹 53

[waɪ]	[moʊst]	[men]	[feɪl]	-
WHY	**MOST**	**MEN**	**FAIL**	**54**
为什么	最多	男士	失败	-

为什么大多数男人会失败？ 54

[ðə; ði]	[sək'sesf(ə)l]	[prə'moʊtər]	-
THE	**SUCCESSFUL**	**PROMOTER**	**56**
这	成功的	启动子	-

成功的推广者 56

[ðə; ði]	['hju:mən]	['daɪnəmoʊ]	-
THE	**HUMAN**	**DYNAMO**	**57**
这	人类	发电机	-

人体发电机 57

[ku:l]	[breɪnz]	[ænd; ənd]	[hɑ:t]	[bɑ:ksɪz]	-
COOL	**BRAINS**	**AND**	**HOT**	**BOXES**	**58**
凉爽的	大脑	和	热的	盒子	-

冷静的头脑和火热的盒子 58

['mɑ:rvələs]	[ɪn'kri:st]	[ɪ'fɪʃ(ə)nsi]	['hændlɪŋ]	"	[pɪg]	"	-
MARVELOUS	**INCREASED**	**EFFICIENCY**	**HANDLING**	**"**	**PIG**	**"**	**59**
奇妙	增加	效率	处理	"	猪	"	-

显著提高处理"猪"的效率 59

"	[ˌoʊvər'loʊdɪd]	"	['hju:mən]	['endʒɪnz]	-
"	**OVERLOADED**	**"**	**HUMAN**	**ENGINES**	**60**
"	过载	"	人类	发动机	-

"超负荷"的人类引擎 60

[ˌsaɪən'tɪfɪk]	['mænɪdʒmənt]	[ʌv; əv]	[self]	-
SCIENTIFIC	**MANAGEMENT**	**OF**	**SELF**	**61**
科学	管理	的	自己	-

科学的自我管理 61

[ˌfɪziə'lɑ:dʒɪk(ə)l]	['kɔ:zɪz]	[ʌv; əv]	[weɪst]	-
PHYSIOLOGICAL	**CAUSES**	**OF**	**WASTE**	**62**
生理	原因	的	浪费	-

生理性废物产生原因 62

[tests]	[fɔ:r; fər]	['sensəri]	['di:fekts; dɪ'fekts]	-
TESTS	**FOR**	**SENSORY**	**DEFECTS**	**63**
测试	为了	感官	缺陷	-

感觉缺陷测试 63

['ment(ə)l]	['frɪkʃ(ə)n]	[ænd; ənd]	['ɪnər]	['hwɜ:lˌwɪndz]	-
MENTAL	**FRICTION**	**AND**	**INNER**	**WHIRLWINDS**	**65**
精神的	摩擦	和	内	旋风	-

心理摩擦与内心风暴 65

['prɑ:mɪnənt]	[treɪts]	[ʌv; əv]	[greɪt]	[ə'tʃi:vɝz]	-
PROMINENT	**TRAITS**	**OF**	**GREAT**	**ACHIEVERS**	**67**
著名的	特征	的	伟大的	成功者	-

伟大成就者的显著特征 67

[waɪ]	[ə; eɪ]	[mæn]	[breɪks]	[daʊn]	-
WHY	**A**	**MAN**	**BREAKS**	**DOWN**	**70**
为什么	一个	男人	休息	向下	-

一个男人为什么会崩溃？ 70

[haʊ] [tuː; tə] [ɪˈkɑːnəmaɪz] ['efərt] -
HOW TO ECONOMIZE EFFORT 71
如何 到 节约 努力 -

如何节省精力 71

[haʊ] [jʊr; jər] ['ment(ə)l] ['kæpɪt(ə)l] [ɪz] ['dɪsɪpeɪtɪd] -
HOW YOUR MENTAL CAPITAL IS DISSIPATED 72
如何 你的 精神的 首都 是 消散 -

你的精神资本是如何消耗殆尽的 72

['kɔŋkərɪŋ] [ˌɪndɪ'sɪʒn] -
CONQUERING INDECISION 73
征服 优柔寡断 -

克服优柔寡断 73

[waɪ] " ['krɪstʃən] ['saɪəns] " [wɜːrks] -
WHY " CHRISTIAN SCIENCE " WORKS 74
为什么 " 基督教 科学 " 作品 -

为什么"基督教科学"有效？ 74

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'liːs] [pent] - [ʌp] ['paʊər] -
HOW TO RELEASE PENT - UP POWER 75
如何 到 发布 五角星 - 向上 力量 -

如何释放积压的能量 75

['prɑːpər] ['reɪʃioʊ] [bɪ'twiːn] [wɜːrk] [ænd; ənd] [rest] -
PROPER RATIO BETWEEN WORK AND REST 77
恰当的 比率 之间 工作 和 休息 -

工作与休息的适当比例 77

[dɪ'tɜːrmɪnɪŋ] [jʊr; jər] [nɔːrm] [ʌv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] -
DETERMINING YOUR NORM OF EFFICIENCY 79
确定 你的 规范 的 效率 -

确定你的效率标准 79

[viː] . [ðə; ði] ['siːkrət] [ʌv; əv] ['ment(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi]
V . THE SECRET OF MENTAL EFFICIENCY
V . 这 秘密 的 精神的 效率

五、提高思维效率的秘诀

[wer] ['enərdʒi] [ɪz] [stɔːrd] -
WHERE ENERGY IS STORED 83
在哪里 活力 是 存储 -

能量储存在哪里 83

['bɑːdɪli] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] [aɪ'diːəz] -
BODILY EFFECTS OF IDEAS 84
身体上的 效果 的 想法 -

思想对身体的影响 84

['ɪmpʌlsɪz] [ænd; ənd] [ˌɪnhə'bɪʃənz] -
IMPULSES AND INHIBITIONS 85
冲动 和 抑制 -

冲动与抑制 85

['treɪnɪŋ] [fɔːr; fər] ['ment(ə)l] " [tiːm] - [wɜːrk] " -
TRAINING FOR MENTAL " TEAM - WORK " 87
训练 为了 精神的 " 团队 - 工作 " -

心理"团队合作"训练 87

[rʌst] [ænd; ənd] [ðə; ði] " ['deɪli] [graɪnd] " -
RUST AND THE " DAILY GRIND " 88
锈 和 这 " 日常的 研磨 " -

锈迹与"日常琐事" 88

[aɪ'diːəz] [ðæt] ['hɑːrmənaɪz] -
IDEAS **THAT** **HARMONIZE** **89**
想法 那 协调 -

协调一致的理念 89

[faɪv] [ruːlz] [fɔːr; fər] [kən'sɝːvɪŋ] ['enərdʒi] -
FIVE **RULES** **FOR** **CONSERVING** **ENERGY** **90**
五 规则 为了 保护 活力 -

节约能源的五条规则 90

['bɪznəs] [lʌk] [ænd; ənd] " [bluː] - [skaɪ] " ['θɪərɪz] -
BUSINESS **LUCK** **AND** **"** **BLUE** **-** **SKY** **"** **THEORIES** **94**
商业 运气 和 " 蓝色的 - 天空 " 理论 -

商业运气与"蓝天"理论 94

[dɪ'vaɪsɪz] [fɔːr; fər] [kə'mɜːrʃ(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] - [[θriː]]
DEVICES **FOR** **COMMERCIAL** **EFFICIENCY** **95** **[** **3** **]**
设备 为了 商业的 效率 - [3]

提高商业效率的装置 95[3]

['tʃæptər] [aɪ]
Chapter **I**
章 我

第一章

['ment(ə)l] ['sekənd] [wɪnd]
MENTAL **SECOND** **WIND**
精神的 第二 风

精神第二春

['stɪkɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][dʒɑːb]
Sticking **to** **the** **Job**
粘性 到 这 工作

坚持工作

[ɑːr; ər][juː; jʊ][æn; ən][ʌn'juːʒuəliˌʌn'juːʒəli] [ˌpɜːrsə'vɪrɪŋ] [ænd; ənd] [pər'sɪstənt] ['pɜːrs(ə)n] ?
Are **you** **an** **unusually** **persevering** **and** **persistent** **person** **?**
是 你 一个 异常地 坚持不懈 和 执着的 人 ?

你是否是一个异常坚韧不拔、持之以恒的人?

[ɔːr] , [laɪk][moʊst][ʌv; əv][ˌjuː 'es] ,
Or **,** **like** **most** **of** **us** **,**
或者 , 喜欢 最多 的 我们 ,

或者，像我们大多数人一样，

[duː][juː; jʊ] ['sʌmtaɪmz] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [stɪk] [tuː; tə][ðə; ði][dʒɑːb][ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] ?
do **you** **sometimes** **find** **it** **difficult** **to** **stick** **to** **the** **job** **until** **it** **is** **done** **?**
做 你 有时 寻找 它 难的 到 戳 到 这 工作 直到 它 是 完毕 ?

你是否有时觉得很难坚持把工作完成?

[wʌt] [ɪz][jʊr; jər]['juːʒuəl] [ɪk'spɪriəns] [ɪn] [ðɪs] [rɪ'spekt] ?
What **is** **your** **usual** **experience** **in** **this** **respect** **?**
什么 是 你的 通常 经验 在 这 尊重 ?

您在这方面通常有什么经验?

[ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɑːt] [ðɪs] ,
Is **it** **not** **this** **,**
是 它 不是 这 ,

难道不是这样吗?

[ðæt] [juː; jʊ] [wɜːrk] ['stedəli] [ə'lɔːŋ] [ʌn'tɪl] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['sʌd(ə)n] [juː; jʊ] [bɪ'kʌm] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv] [ə; eɪ]

that	you	work	steadily	along	until	of	a	sudden	you	become	conscious	of	a
那	你	工作	稳步	沿着	直到	的	一个	突然	你	变得	有意识的	的	一个

['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] ['wɪrinəs] ,

feeling	of	weariness	,
感觉	的	疲劳	,

你一直稳步工作，直到突然感到疲倦为止。

['kraɪɪŋ] " [ɪ'nʌf] !

crying	"	Enough	!
哭泣	"	足够的	!

哭喊着"够了！"

" [fɔːr; fər] [ðə; ði] [taɪm] ['biːɪŋ] , [ænd; ənd] [ðæt] [juː; jʊ] [ðen] [jiːld] [tuː; tə] [ðə; ði] ['ɪmpʌls] [tuː; tə] [stɑːp] ?

"	for	the	time	being	,	and	that	you	then	yield	to	the	impulse	to	stop	?
"	为了	这	时间	存在	,	和	那	你	然后	屈服	到	这	冲动	到	停止	?

"暂时如此，然后你又屈服于停止的冲动？"

[ðə; ði] ['lægɪŋ] [breɪn]

The	Lagging	Brain
这	滞后	脑

滞后大脑

[ə'suːmɪŋ] [ðæt] [ðɪs] [ɪz] [wʌt] ['dʒen(ə)rəli] [[fɔːr]]

Assuming	that	this	is	what	generally	[	4	]
假设	那	这	是	什么	一般来说	[	4	]

假设这通常是[4]

['hæpənz] , [dʌz] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] [fə'tiːg] , [ðɪs] ['ɪmpʌls] [tuː; tə] [rest] , [miːn] [ðæt] [jʊr; jər] ['ment(ə)l]

happens	,	does	this	feeling	of	fatigue	,	this	impulse	to	rest	,	mean	that	your	mental
发生	,	做	这	感觉	的	疲劳	,	这	冲动	到	休息	,	意思是	那	你的	精神的

['enərdʒi] [ɪz] [ɪg'zɔːstɪd] ?

energy	is	exhausted	?
活力	是	筋疲力尽的	?

如果出现这种情况，这种疲劳感、这种想要休息的冲动，是否意味着你的精神能量已经耗尽？

[sə'poʊz] [ðæt] [baɪ] [ə; eɪ] [dɪ'tɜːrmɪnd] ['efərt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɪl] [juː; jʊ] [fɔːrs] [jʊr; jər] ['lægɪŋ] [breɪn] [tuː; tə]

Suppose	that	by	a	determined	effort	of	the	will	you	force	your	lagging	brain	to
认为	那	经过	一个	决定	努力	的	这	将要	你	力量	你的	滞后	脑	到

[teɪk] [ʌp] [ðə; ði] [θred] [ʌv; əv] [wɜːrk] .

take	up	the	thread	of	work	.
拿	向上	这	线	的	工作	.

假设你凭借坚定的意志力，强迫你迟钝的大脑接手工作。

[ðer; ðər] [wɪl] [ɪn'veriəbli] [kʌm] [ə; eɪ] [nuː] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] ['enərdʒi] , [ə; eɪ] " ['sekənd] [wɪnd] ,

There	will	invariably	come	a	new	supply	of	energy	,	a	"	second	wind	,
那里	将要	总是	来	一个	新的	供应	的	活力	,	一个	"	第二	风	,

必然会迎来新的能源供应，也就是所谓的"第二春"。

" [ɪ'neɪblɪŋ] [juː; jʊ] [tuː; tə] [fɔːrdʒ] [ə'hed] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['freʃnəs] [ænd; ənd] ['vɪgər] [ðæt] [ɪz] [sər'praɪzɪŋ]

"	enabling	you	to	forge	ahead	with	a	freshness	and	vigor	that	is	surprising
"	使能	你	到	锻造	前方	和	一个	新鲜	和	活力	那	是	奇怪

['æftər] [ðə; ði] ['priːviəs] ['læsɪtuːd] .

after	the	previous	lassitude	.
后	这	以前的	倦怠	.

"使你能够以令人惊讶的清新活力，在摆脱之前的倦怠之后，继续前进。"

[nɔːr] [ɪz] [ðɪs] [ɔːl] .

Nor	is	this	all	.
也不	是	这	全部	.

但这还不是全部。

[ðə; ði] [seɪm] ['prɑːses] [meɪ] [biː; bi] [rɪ'piːtɪd] [ə; eɪ]['sekənd] [taɪm] [ænd; ənd][ə; eɪ][θɜːrd] [taɪm] ,

The	same	process	may	be	repeated	a	second	time	and	a	third	time	,
这	相同的	过程	可能	是	重复	一个	第二	时间	和	一个	第三	时间	,

同样的过程可以重复第二次、第三次。

[iːtʃ] [nuː] ['efərt] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] ['biːɪŋ] ['fɑːloʊd] [baɪ][ə; eɪ] [rɪ'nuːəl] [ʌv; əv]['enərdʒi] .

each	new	effort	of	the	will	being	followed	by	a	renewal	of	energy	.
每个	新的	努力	的	这	将要	存在	随后	经过	一个	续期	的	活力	.

每一次新的意志努力之后，都会迎来能量的更新。

[rɪ'zɜːrv] [sə'plaɪz] [ʌv; əv] ['paʊər]

Reserve	Supplies	of	Power
预订	补给品	的	力量

电力储备

['meni] [ə; eɪ][mæn] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [hiː; hi] [dʌz] [hɪz; ɪz] [best] [wɜːrk] [ɪn][ðə; ði] [wiː] ['wɑːtʃɪz] [ʌv; əv]

Many	a	man	will	tell	you	that	he	does	his	best	work	in	the	wee	watches	of
许多	一个	男人	将要	告诉	你	那	他	做	他的	最好的	工作	在	这	哇	手表	的

[ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] ,

the	morning	,
这	早晨	,

许多人会告诉你，他在凌晨时分工作效率最高。

['æftər] ['tiːdiəs] ['aʊərz] [ʌv; əv] [ˌpɜːrsə'vɪrɪŋ] [bʌt; bət] ['fruːtləs] ['efərt] .

after	tedious	hours	of	persevering	but	fruitless	effort	.
后	乏味	小时	的	坚持不懈	但	徒劳无功	努力	.

经过数小时枯燥乏味的坚持不懈却徒劳无功的努力。

[ɪn'sted] [[faɪv]]

Instead	[	5	]
反而	[	5	]

相反[5]

[ʌv; əv] ['biːɪŋ] [ɪg'zɔːstɪd] [baɪ][ɪts] [lɔːŋ] ['aʊərz] [ʌv; əv] [pər'sɪstənt] [ɪn'devər] ,

of	being	exhausted	by	its	long	hours	of	persistent	endeavor	,
的	存在	筋疲力尽的	经过	它是	长的	小时	的	执着的	努力	,

因长时间持续努力而精疲力竭

[ðə; ði][maɪnd] [siːmz] [naʊ] [tuː; tə][raɪz][tuː; tə][ðə; ði]['ækmi][ʌv; əv][ɪts] ['paʊər] , [tuː; tə] [ə'tʃiːv] [ɪts] [suˈpriːm] [ə'kʌmplɪʃmənts] .

the	mind	seems	now	to	rise	to	the	acme	of	its	power	,	to	achieve	its	supreme	accomplishments	.
这	头脑	似乎	现在	到	上升	到	这	巅峰	的	它是	力量	,	到	达到	它是	最高	成就	.

人的思维似乎正达到其力量的巅峰，取得其至高无上的成就。

['dɪfəkəltɪz] [melt] ['ɪntuː] [θɪn] [er] , [prə'faʊnd] ['prɔːbləms][faɪnd] ['iːzi] [sə'luːʃ(ə)n] .

Difficulties	melt	into	thin	air	,	profound	problems	find	easy	solution	.
困难	熔化	进入	薄的	空气	,	深刻的	问题	寻找	简单的	解决方案	.

困难烟消云散，难题迎刃而解。

[flaɪts] [ʌv; əv]['dʒiːniəs]['mænɪfest] [ðəm'selvz] .

Flights	of	genius	manifest	themselves	.
航班	的	天才	显现	他们自己	.

灵感迸发之时便会显现。

[jet] [lɔːŋ] [bɪ'fɔːr] ['mɪdnaɪt] [sʌtʃ] [ə; eɪ][wʌn][hæd; həd][pər'hæps][felt] [hɪm'self] [jiːld] [tuː; tə] [fə'tiːg]

Yet	**long**	**before**	**midnight**	**such**	**a**	**one**	**had**	**perhaps**	**felt**	**himself**	**yield**	**to**	**fatigue**
然而	长的	前	午夜	这样的	一个	一	有	也许	毛毡	他自己	屈服	到	疲劳

[ænd; ənd][hæd; həd][taɪd][ə; eɪ][wet] ['taʊəl] [ə'raʊnd][hɪz; ɪz] [hed] [ɔːr][hæd; həd]['teɪkən]['stimjuləns][tuː; tə]

and	**had**	**tied**	**a**	**wet**	**towel**	**around**	**his**	**head**	**or**	**had**	**taken**	**stimulants**	**to**
和	有	系	一个	湿的	毛巾	大约	他的	头	或者	有	已采取	兴奋剂	到

[kiːp] [hɪm'self] [ə'weɪk] .

keep	**himself**	**awake**	**.**
保持	他自己	醒	.

然而，早在午夜之前，这样的人或许就已经感到疲倦，于是用湿毛巾包住头，或者服用兴奋剂来保持清醒。

[ðə; ði] [ɪg'zɪstəns] [ʌv; əv] [ðɪs] [rɪ'zɜːrv] [sə'plaɪ] [ʌv; əv]['enərdʒi][ɪz] ['mænɪfestɪd] [ɪn] ['fɪzɪk(ə)l] [æz; əz] [wel]

The	**existence**	**of**	**this**	**reserve**	**supply**	**of**	**energy**	**is**	**manifested**	**in**	**physical**	**as**	**well**
这	存在	的	这	预订	供应	的	活力	是	表现出来	在	身体的	作为	出色地

[æz; əz]['ment(ə)l] ['efərt] .

as	**mental**	**effort**	**.**
作为	精神的	努力	.

这种能量储备的存在体现在体力劳动和脑力劳动中。

[men] [huː] [wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər] ['hedz] [ænd; ənd][men] [huː] [wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər][hændz] ,

Men	**who**	**work**	**with**	**their**	**heads**	**and**	**men**	**who**	**work**	**with**	**their**	**hands**	**,**
男人	WHO	工作	和	他们的	头部	和	男人	WHO	工作	和	他们的	双手	,

[sˈkɒləz] [ænd; ənd]['mærəθɑːn] [rʌnəːz] ,

scholars	**and**	**Marathon**	**runners**	**,**
学者们	和	马拉松	跑步者	,

脑力劳动者与体力劳动者，学者与马拉松运动员，

[mʌst; məst][ə'laɪk]['testɪfaɪ][tuː; tə][ðə; ði] [ɪg'zɪstəns] [ʌv; əv] [rɪ'zɜːrv] [sə'plaɪz] [ʌv; əv] ['paʊər] [nɑːt] [ˌɔːrdn'erəli]

must	**alike**	**testify**	**to**	**the**	**existence**	**of**	**reserve**	**supplies**	**of**	**power**	**not**	**ordinarily**
必须	同样	作证	到	这	存在	的	预订	补给品	的	力量	不是	按说

[drɔːn] [ə'pɑːn] . [[sɪks]]

drawn	**upon**	**.**	**[**	**6**	**]**
绘制	之上	.	[	6	]

同样必须证明存在通常不使用的备用电力供应。[6]

" [bluː] " ['mʌndeɪz; 'mʌndiz]

"	**Blue**	**"**	**Mondays**
"	蓝色的	"	星期一

“蓝色星期一”

[ɪf] [wiː; wi][duː][nɑːt]['ɔːlweɪz][ɔːr] [hə'bɪtʃuəli] ['juːtəlaɪz] [ðɪs] [rɪ'zɜːrv] ['paʊər] ,

If	**we**	**do**	**not**	**always**	**or**	**habitually**	**utilize**	**this**	**reserve**	**power**	**,**
如果	我们	做	不是	总是	或者	习惯性地	利用	这	预订	力量	,

如果我们不经常或习惯性地利用这种储备力量，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sɪmpli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][wiː; wi][hæv; həv] [ə'kʌstəmd] [ɑːr'selvz] [tuː; tə] [jiːld] [æt; ət][wʌns][tuː; tə]

it	**is**	**simply**	**because**	**we**	**have**	**accustomed**	**ourselves**	**to**	**yield**	**at**	**once**	**to**
它	是	简单地	因为	我们	有	习惯	我们自己	到	屈服	在	一次	到

[ðə; ði][fɜːrst] [strɔːŋ] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] [fə'tiːg] .

the	**first**	**strong**	**feeling**	**of**	**fatigue**	**.**
这	第一的	强的	感觉	的	疲劳	.

这仅仅是因为我们已经习惯于一感到疲倦就立刻屈服。

['evɪdəns] [ʌv; əv] [ðɪs] [seɪm] [fækt] [ə'pɪrz] [ɪn]['aʊər; ɑːr] ['fiːlɪŋz] [ɑːn] ['dɪfrənt] [deɪz] .

Evidence	**of**	**this**	**same**	**fact**	**appears**	**in**	**our**	**feelings**	**on**	**different**	**days**	**.**
证据	的	这	相同的	事实	出现	在	我们的	情怀	在	不同的	天	.

这一事实也体现在我们不同日子里的感受中。

[haʊ] ['ɔːf(ə)n] [dʌz] [ə; eɪ][mæn][get][ʌp][frʌm; frəm][hɪz; ɪz] ['brekfəst] - ['teɪbl]['æftər][ə; eɪ] [lɔːŋ] ['naɪts]
How **often** **does** **a** **man** **get** **up** **from** **his** **breakfast** **-** **table** **after** **a** **long** **night's**
如何 经常 做 一个 男人 得到 向上 从 他的 早餐 - 桌子 后 一个 长的 夜晚
[rest] ,
rest **,**
休息 ,

一个人经过一夜酣眠后，多久会从餐桌旁起身一次?

[wen] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fiːlɪŋ] [freʃ] [ænd; ənd][in'vigəreitid] , [ænd; ənd] [seɪ] [tuː; tə][hɪm'self] ,
when **he** **should** **be** **feeling** **fresh** **and** **invigorated** **,** **and** **say** **to** **himself** **,**
什么时候 他 应该 是 感觉 新鲜的 和 精神焕发 , 和 说 到 他自己 ,

当他本应感到精神焕发、活力充沛时，他却对自己说：

" [aɪ][dəunt] [fiːl] [laɪk] ['wɜːrkɪŋ] [tə'deɪ] .
" **I** **don't** **feel** **like** **working** **today** **.**
" 我 不 感觉 喜欢 在职的 今天 .

我今天不想工作。

" [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [teɪk] [hɪm; ɪm][ʌn'tɪl] [ˌæftər'nuːn] [tuː; tə][get]['ɪntuː][hɪz; ɪz] ['wɜːrkədeɪ] [straɪd] ,
" **And** **it** **may** **take** **him** **until** **afternoon** **to** **get** **into** **his** **workaday** **stride** **,**
" 和 它 可能 拿 他 直到 下午 到 得到 进入 他的 日常工作 步幅 ,

“他可能要到下午才能进入工作状态。”

[ɪf] , [ɪn'diːd] , [hiː; hi] ['riːtʃɪz] [ˌaɪ 'tiː][æt; ət][ɔːl] .
if **,** **indeed** **,** **he** **reaches** **it** **at** **all** **.**
如果 , 的确 , 他 到达 它 在 全部 .

如果他真的能到达那里的话。

[haʊ] [tuː; tə] [straɪk] [wʌnz] [straɪd]
How **to** **Strike** **One's** **Stride**
如何 到 罢工 一个人的 步

如何迈出自己的步伐

[juː; jʊ]['kænɑːt] [jɔːr'self] [biː; bi] [ɪ'mjuːn] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['fiːlɪŋ] [ɑːn]['sɜːrt(ə)n] [deɪz] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər]
You **cannot** **yourself** **be** **immune** **from** **the** **feeling** **on** **certain** **days** **that** **you** **are**
你 不能 你自己 是 免疫 从 这 感觉 在 肯定 天 那 你 是
[['sɛvən]]
[**7** **]**
[7]

在某些日子里，你无法避免这种感觉[7]

[nɑːt][æt; ət][jʊr; jər][best] .
not **at** **your** **best** **.**
不是 在 你的 最好的 .

状态不太好。

['sʌmhaʊ] [ɔːr] ['ʌðər] , [jʊr; jər][wɪts] [siːm] [bɪ'fɑːgd] .
Somehow **or** **other** **,** **your** **wits** **seem** **befogged** **.**
不知何故 或者 其他 , 你的 智慧 似乎 迷雾 .

不知何故，你的思维似乎一片混乱。

[juː; jʊ] ['hezɪteɪt] [tuː; tə] [ˌʌndər'teɪk] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] ['ɪntəvjuːz] .
You **hesitate** **to** **undertake** **important** **interviews** **.**
你 犹豫 到 承担 重要的 访谈 .

你犹豫是否要参加重要的面试。

[jʊr; jər] ['ɪntrəst] [lægz] .
Your **interest** **lags** **.**
你的 兴趣 滞后 .

你的兴趣不足。

[ænd; ənd] [ðoʊ] ['kraɪsiz][ə'raɪz][ɪn][jʊr; jər] ['bɪznəs] ,

And	though	crises	arise	in	your	business	,
和	尽管	危机	出现	在	你的	商业	,

即使你的企业中出现了危机，

[juː; jʊ] [fiːl] ['weɪtɪd] [daʊn] [ænd; ənd][ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə] [miːt] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ] [ðæt] [ʃruːd]

you	feel	weighted	down	and	unable	to	meet	them	with	that	shrewd
你	感觉	加权	向下	和	无法	到	见面	他们	和	那	精明

[dɪ'sɜːrnmənt] [ænd; ənd] [dɪ'saɪsɪvnəs] [ʌv; əv]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [noʊ] [jɔːr'self] ['keɪpəb(ə)l] .

discernment	and	decisiveness	of	action	of	which	you	know	yourself	capable	.
辨别力	和	果断	的	行动	的	哪个	你	知道	你自己	有能力的	.

你感到压力巨大，无法以你明明有能力做到的敏锐洞察力和果断行动来应对他们。

[bʌt; bət][juː; jʊ]['riːəlaɪz] , [ɪn][jʊr; jər]['ɪnmoʊst][self] ,

But	you	realize	,	in	your	inmost	self	,
但	你	意识到	,	在	你的	最	自己	,

但你在内心深处会意识到，

[ðæt] [ɪf] [juː; jʊ] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə][ɪg'zɜːrt][ðə; ði] [wɪl] [ænd; ənd] [pər'sɪstəntli] [hoʊld] [jɔːr'self] [tuː; tə][ðə; ði]

that	if	you	continue	to	exert	the	will	and	persistently	hold	yourself	to	the
那	如果	你	继续	到	发挥	这	将要	和	持续地	抓住	你自己	到	这

['bɪznəs] [ɪn][hænd] ,

business	in	hand	,
商业	在	手	,

如果你继续发挥意志力，坚持不懈地做好手头的事情，

['suːnər] [ɔːr]['leɪtər][juː; jʊ] [wɪl] [wɔːrm][tuː; tə][ðə; ði][wɜːrk] , [ɪn'θuːziæzəm] [wɪl] [kʌm] , [ðə; ði] [klaʊdz] [wɪl]

sooner	or	later	you	will	warm	to	the	work	,	enthusiasm	will	come	,	the	clouds	will
很快	或者	之后	你	将要	温暖的	到	这	工作	,	热情	将要	来	,	这	云	将要

[biː; bi] [di'speld] ,

be	dispelled	,
是	驱散	,

你迟早会喜欢上这份工作，热情会油然而生，阴霾终会散去。

[ðə; ði] [hʌsks] [wɪl] [flai] .

the	husks	will	fly	.
这	谷壳	将要	飞	.

谷壳会四处飞散。

[jet] [juː; jʊ][hæv; həv][hæd; həd][noʊ][rest] ; [ɑːn][ðə; ði]['kɑːntreri] , [juː; jʊ][hæv; həv] , [baɪ] [kən'tɪnjuːd]

Yet	you	have	had	no	rest	;	on	the	contrary	,	you	have	,	by	continued
然而	你	有	有	不	休息	;	在	这	相反	,	你	有	,	经过	持续

['kɑːnʃəs] ['efərt] ,

conscious	effort	,
有意识的	努力	,

然而，你们却没有得到休息；相反，你们通过持续不断的自觉努力，

[kən'sʊmd] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['vaɪt(ə)l] ['enərdʒi] . [[eɪt]]

consumed	more	and	more	of	your	vital	energy	.	[	8	]
消耗	更多的	和	更多的	的	你的	必不可少的	活力	.	[	8	]

消耗了你越来越多的生命能量。[8]

[ðə; ði][spɜːr][ʌv; əv][dɪ'zaɪər]

The	Spur	of	Desire
这	刺	的	欲望

欲望的刺激

['ɑːbviəsli] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][nɑːt][rest] [ðæt] [juː; jʊ] ['niːdɪd] .

Obviously	it	was	not	rest	that	you	needed	.
明显地	它	曾是	不是	休息	那	你	需要	.

显然，你需要的不是休息。

[wʌt] [juː; jʊ][rɪ'kwaɪərd][wʌz; wəz][ðə; ði] ['ɪmpʌls] [ʌv; əv][sʌm; səm] [strɔːŋ] [dɪ'zaɪər] [ðæt] [ʃʊd; ʃəd] ['kæri]
What **you** **required** **was** **the** **impulse** **of** **some** **strong** **desire** **that** **should** **carry**
什么 你 必需的 曾是 这 冲动 的 一些 强的 欲望 那 应该 携带
[juː; jʊ]['oʊvər][ðə; ði] ['θreʃhoʊld] [ʌv; əv] [ðæt] [fɜːrst] [ɪ'nɜːrʃə] ['ɪntuː][ðə; ði][waɪd] [fiːld] [ʌv; əv] [rɪ'zɜːrv] ['enərdʒi]
you **over** **the** **threshold** **of** **that** **first** **inertia** **into** **the** **wide** **field** **of** **reserve** **energy**
你 超过 这 临界点 的 那 第一的 惯性 进入 这 宽的 场地 的 预订 活力
[soʊ] ['rerli] [kɔːld] [ə'pɑːn][ænd; ənd][soʊ] [rɪtʃ] [ɪn] ['paʊər] .
so **rarely** **called** **upon** **and** **so** **rich** **in** **power** **.**
所以 很少 称为 之上 和 所以 富有的 在 力量 .

你需要的是一种强烈的渴望的冲动，这种渴望应该能带你跨越最初的惰性门槛，进入到鲜少被调用、却蕴藏着巨大力量的广阔储备能量领域。

['ʌndər] [ðə; ði] ['læʃɪŋz] [ʌv; əv] [nə'sesəti] , [ɔːr][ðə; ði][spɜːr][ʌv; əv] [lʌv] [ɔːr][æm'bɪʃ(ə)n] ,
Under **the** **lashings** **of** **necessity** **,** **or** **the** **spur** **of** **love** **or** **ambition** **,**
在下面 这 鞭打 的 必要性 , 或者 这 刺 的 爱 或者 志向 ,

在生活所迫，或爱情或野心的驱使下，

[men] [ə'kɑːmplɪʃ] [fiːts] [ʌv; əv]['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [ɪn'dʊrəns] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wʊd]
men **accomplish** **feats** **of** **mental** **and** **physical** **endurance** **of** **which** **they** **would**
男人 完成 壮举 的 精神的 和 身体的 耐力 的 哪个 他们 会
[hæv; həv][sə'poʊzd; sə'poʊzɪd] [ðəm'selvz] [ɪn'keɪpəbl] .
have **supposed** **themselves** **incapable** **.**
有 据称 他们自己 无法 .

人们完成了他们原本认为自己无法完成的、在精神和身体耐力方面都表现得十分出色的壮举。

[hɪr] [ɪz] [wʌt] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] ['lɔɪər] [sez] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['ɜːrli] ['strʌglz] :
Here **is** **what** **a** **certain** **lawyer** **says** **of** **his** **early** **struggles** **:**
这里 是 什么 一个 肯定 律师 说道 的 他的 早期的 斗争 :

以下是某位律师对他早年奋斗历程的描述：

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'liːs] [stɔːrd] - [ʌp] ['enədʒiz]
How **to** **Release** **Stored** **-** **Up** **Energies**
如何 到 发布 存储 - 向上 能量

如何释放储存的能量

" [wen] [aɪ][wʌz; wəz] ['twenti] - [θriː] ['jɪrz] [oʊld] , ['mærid] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['fæməli][tuː; tə]
" **When** **I** **was** **twenty** **-** **three** **years** **old** **,** **married** **,** **and** **with** **a** **family** **to**
" 什么时候 我 曾是 二十 - 三 年 老的 , 已婚 , 和 和 一个 家庭 到
[sə'pɔːrt] ,
support **,**
支持 ,

"我23岁那年，已经结婚，要养家糊口，

[aɪ] ['entərd] [ðə; ði] [lɔː] [kɔːrs] [ʌv; əv][ə; eɪ] [greɪt] [ˌjuːnɪ'vɜːrsəti] .
I **entered** **the** **law** **course** **of** **a** **great** **university** **.**
我 进入 这 法律 课程 的 一个 伟大的 大学 .

我考入了一所著名大学的法律系。

[ʌv; əv][ðə; ði] ['meni] ['stjʊdnts] [ɪn][maɪ] [klæs] , ['sev(ə)n] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ˌem 'iː] , [wɜːr; wər] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ]
Of **the** **many** **students** **in** **my** **class** **,** **seven** **,** **including** **me** **,** **were** **making** **a** **living**
的 这 许多 学生 在 我的 班级 , 七 , 包括 我 , 是 制作 一个 活的
[waɪl] ['stʌdiɪŋ] [lɔː] . [[naɪn]]
while **studying** **law** **.** **[** **9** **]**
尽管 学习 法律 . [9]

在我班的众多学生中，有七名学生（包括我）一边学习法律一边谋生。[9]

" [baɪ]['speʃ(ə)l] [ə'reɪndʒmənt] ,
" **By** **special** **arrangement** **,**
" 经过 特别的 安排 ,

"经特别安排，

[aɪ][wʌz; wəz] [rɪ'liːvd] [frʌm; frəm] [ə'tendəns] [æt; ət] ['lektʃərz] [ænd; ənd] ['sɪmpli] [rɪ'kwaɪərd][tuː; tə] [pæs]

I	was	relieved	from	attendance	at	lectures	and	simply	required	to	pass
我	曾是	松了口气	从	出席	在	讲座	和	简单地	必需的	到	经过

[ig,zæmi'neiʃənz][ɑːn][ðə; ði] ['veriəs] ['sʌbdʒekts] ,

examinations	on	the	various	subjects	,
考试	在	这	各种各样的	主题	,

我被免除了上课的义务，只需要通过各科目的考试即可。

[ænd; ənd][wʌz; wəz] [ðʌs] [ɪneɪbld] [tuː; tə] [rɪ'teɪn] [maɪ] [pleɪs] [æz; əz]['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['pʌblɪk]

and	was	thus	enabled	to	retain	my	place	as	principal	of	a	large	public
和	曾是	因此	已启用	到	保持	我的	地方	作为	主要的	的	一个	大的	民众

[skuːl] .

school	.
学校	.

因此，我得以继续担任一所大型公立学校的校长。

['dʊrɪŋ] [ðə; ði][θɜːrd][ænd; ənd][læst] [jɪr] [ʌv; əv][maɪ] [lɔː] [kɔːrs] ,

During	the	third	and	last	year	of	my	law	course	,
期间	这	第三	和	最后的	年	的	我的	法律	课程	,

在我攻读法律课程的第三年，也是最后一年，

[aɪ][wʌz; wəz]['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv][ə; eɪ]['pʌblɪk] [deɪ] [skuːl] [ʌv; əv] [tuː] ['θaʊz(ə)nd] ['tʃɪldrən] [ænd; ənd][æn; ən]

I	was	principal	of	a	public	day	school	of	two	thousand	children	and	an
我	曾是	主要的	的	一个	民众	天	学校	的	二	千	孩子们	和	一个

['ɔːltərnət] [naɪt] [skuːl] [wɪð; wɪθ][æn; ən][ɪn'roʊlmənt][ʌv; əv]['sev(ə)n] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] ,

alternate	night	school	with	an	enrolment	of	seven	hundred	and	fifty	,
备用	夜晚	学校	和	一个	注册	的	七	百	和	五十	,

我曾担任一所拥有两千名学生的公立日间学校和一所拥有七百五十名学生的夜间学校的校长。

[ænd; ənd][aɪ] [wɜːrkt] [æt; ət][ðə; ði] [lɔː] [θriː] [naɪts] [ɪn][ðə; ði] [wiːk] [ænd; ənd][ɔːl] [deɪ] ['sʌndeɪ] .

and	I	worked	at	the	law	three	nights	in	the	week	and	all	day	Sunday	.
和	我	工作	在	这	法律	三	夜晚	在	这	星期	和	全部	天	星期日	.

我每周有三个晚上和星期天全天都在律师事务所工作。

[ðə; ði] ['lɔɪər] [huː] " [ˌəʊvə'wɜːks] " [-]

The	Lawyer	Who	"	Overworks	"	[	10	]
这	律师	WHO	"	过度劳累	"	[	-	]

过度工作的律师[10]

" ['æftər] [eɪt] [mʌnθs] [ʌv; əv] [ðɪs] , [ðə; ði]['faɪn(ə)l][ig,zæmi'neiʃənz] [keɪm] [ə'raʊnd] .

"	After	eight	months	of	this	,	the	final	examinations	came	around	.
"	后	八	几个月	的	这	,	这	最终的	考试	来了	大约	.

经过八个月的努力，期末考试终于来临。

[ðeɪ] [kən'sʊmd] [ə; eɪ] [fʊl] [wiːk] — [frʌm; frəm][naɪn][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [ʌn'tɪl] [faɪv][ɔːr][sɪks][æt; ət]

They	consumed	a	full	week	—	from	nine	in	the	morning	until	five	or	six	at
他们	消耗	一个	满的	星期	—	从	九	在	这	早晨	直到	五	或者	六	在

[naɪt] .

night	.
夜晚	.

他们整整玩了一周——从早上九点玩到晚上五六点。

[aɪ][hæd; həd][noʊ] [ˌɑːpər'tuːnəti] [fɔːr; fər] [rɪ'vjuː] ,

I	had	no	opportunity	for	review	,
我	有	不	机会	为了	审查	,

我没有机会进行复习。

[soʊ][aɪ] ['rentɪd] [ə; eɪ] [ruːm] [nɪr] [ðə; ði] [lɔː] [skuːl] [tuː; tə] [seɪv] [ðə; ði] [taɪm] ['goʊɪŋ] [ænd; ənd] ['kʌmɪŋ]

so	I	rented	a	room	near	the	law	school	to	save	the	time	going	and	coming
所以	我	租来的	一个	房间	靠近	这	法律	学校	到	节省	这	时间	去	和	未来

[ænd; ənd] [riːv'juːd] [iːtʃ] [naɪt] [ðə; ði] ['sʌbdʒekts] [ʌv; əv] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [deɪ] .

and	reviewed	each	night	the	subjects	of	examination	for	the	following	day	.
和	已审核	每个	夜晚	这	主题	的	考试	为了	这	下列的	天	.

为了节省往返的时间，我在法学院附近租了一间房，并且每天晚上复习第二天考试的科目。

" [aɪ] [dɪd] [nɑːt] [sliːp] [mɔːr] [ðæn; ðən] [tuː] ['aʊərz] ['eni] [naɪt] [ɪn] [ðæt] [wiːk] .

"	I	did	not	sleep	more	than	two	hours	any	night	in	that	week	.
"	我	做过	不是	睡觉	更多的	比	二	小时	任何	夜晚	在	那	星期	.

那一周，我每晚睡眠时间都没超过两个小时。

[ɑːn] ['θɜːrzdeɪ] , [waɪl] ['boʊltɪŋ] [ə; eɪ] [bɪt] [ʌv; əv] ['lʌntʃən] , [ə; eɪ] ['fɪʃboʊn] [stʌk] [ɪn] [maɪ] [θroʊt] .

On	Thursday	,	while	bolting	a	bit	of	luncheon	,	a	fishbone	stuck	in	my	throat	.
在	周四	,	尽管	螺栓连接	一个	少量	的	午餐	,	一个	鱼骨	卡住	在	我的	喉	.

星期四，我狼吞虎咽地吃午饭时，一根鱼刺卡在了我的喉咙里。

['fɪrf(ə)l] [ʌv; əv] ['luːzɪŋ] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [maɪ] ['jɪrz] ['efərt] , [aɪ] [rɪ'tɜːrnd] [tuː; tə] [maɪ] [wɜːrk] ,

Fearful	of	losing	the	result	of	my	year's	effort	,	I	returned	to	my	work	,
可怕	的	输	这	结果	的	我的	年	努力	,	我	返回	到	我的	工作	,

害怕失去一年来的努力成果，我又回到了工作岗位。

['sʌfərɪŋ] [mʌtʃ] [peɪn] , [ænd; ənd] [kept] [æt; ət] [ˌaɪ 'tiː] [ʌn'tɪl] ['sætərdeɪ] [naɪt] , [wen] [ðə; ði]

suffering	much	pain	,	and	kept	at	it	until	Saturday	night	,	when	the
痛苦	很多	疼痛	,	和	保留	在	它	直到	周六	夜晚	,	什么时候	这

[igˌzæmi'neiʃənz] [wɜːr; wər] [kən'kluːdid] .

examinations	were	concluded	.
考试	是	结束	.

他忍受着巨大的痛苦，一直坚持到周六晚上考试结束。

[ðə; ði] [nekst] [deɪ] [ðə; ði] ['sɜːrdʒən] [huː] [rɪ'muːvd] [ðə; ði] ['fɪʃboʊn] [sed] [ðer; ðər] [wʌz; wəz] [noʊ] ['riːz(ə)n]

The	next	day	the	surgeon	who	removed	the	fishbone	said	there	was	no	reason
这	下一个	天	这	外科医生	WHO	已移除	这	鱼骨	说	那里	曾是	不	原因

[waɪ] [aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [nɑːt] [hæv; həv] [hæd; həd] - [ə; eɪ] [bæd] [keɪs] [ʌv; əv] ['gæŋgriːn] . - [-]

why	I	should	not	have	had	'	a	bad	case	of	gangrene	.	'	[	11	]
为什么	我	应该	不是	有	有	-	一个	坏的	案件	的	坏疽	.	-	[	-	]

第二天，取出鱼刺的外科医生说，没有理由我不患上"严重的坏疽"。[11]

" [wen] [aɪ] [lʊk] [bæk] [ɑːn] [ðæt] ['jɪrz] [wɜːrk] [aɪ] [dəunt] [siː] [haʊ] [aɪ] [stʊd] [ˌaɪ 'tiː] .

"	When	I	look	back	on	that	year's	work	I	don't	see	how	I	stood	it	.
"	什么时候	我	看	后退	在	那	年	工作	我	不	看	如何	我	站立	它	.

"回想那一年的工作，我真不知道自己是怎么熬过来的。"

[aɪ] [dəunt] [siː] [haʊ] [aɪ] [kept] [maɪ'self] [æt; ət] [ˌaɪ 'tiː] , [deɪ] [ɪn] , [deɪ] [aʊt] ,

I	don't	see	how	I	kept	myself	at	it	,	day	in	,	day	out	,
我	不	看	如何	我	保留	我	在	它	,	天	在	,	天	出去	,

我不知道自己是怎么坚持下来的，日复一日，不知不觉中就做到了。

[mʌnθ] ['æftər] [mʌnθ] [wɪ'ðaʊt] [rest] , [ˌriːkri'eɪʃn; ˌrekri'eɪʃən] [ɔːr] [rɪ'liːf] .

month	after	month	without	rest	,	recreation	or	relief	.
月	后	月	没有	休息	,	娱乐	或者	宽慰	.

一个月又一个月，没有休息、娱乐或放松。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] [ʃʊr] [aɪ] [kʊd; kəd] ['nevər] [goʊ] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] [ə'gen] ,

I	am	sure	I	could	never	go	through	it	again	,
我	是	当然	我	可以	绝不	去	通过	它	再次	,

我确信我再也不想经历那种事了。

['iːv(ə)n] [ɪf] [aɪ] [hæd; həd] [ðə; ði] ['kɜːrɪdʒ] [tuː; tə] [ˌʌndər'teɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

even	if	I	had	the	courage	to	undertake	it	.
甚至	如果	我	有	这	勇气	到	承担	它	.

即使我有勇气去做这件事。

" [aɪ] ['ræŋkt] ['sekənd] [ɪn][ə; eɪ] [klæs] [ʌv; əv][wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['eɪti] [ɪn][maɪ] [lɔ:] [ig,zæmi'neiʃənz] ,

"	I	ranked	second	in	a	class	of	one	hundred	and	eighty	in	my	law	examinations	,
"	我	排名	第二	在	一个	班级	的	一	百	和	八十	在	我的	法律	考试	,

"我在法律考试中，在180名考生中排名第二。"

[wʌn] [ðə; ði] ['sekənd] [praɪz] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [best] ['grædʒueɪtɪŋ] ['θi:sɪs] , [rɪ'si:vd] [ə; eɪ] [ˌkɑ:mplɪ'mentri]

won	the	second	prize	for	the	best	graduating	thesis	,	received	a	complimentary
韩元	这	第二	奖	为了	这	最好的	毕业	论文	,	已收到	一个	免费

[voʊt] [fɔ:r; fər] [klæs] ['ɔ:rətərˌʃɪp] ,

vote	for	class	oratorship	,
投票	为了	班级	演说家	,

获得最佳毕业论文二等奖，获得班级演讲比赛提名。

[ænd; ənd] [mʌtʃ] [tu:; tə][maɪ] [sər'praɪz] [wʌz; wəz] [su:n] ['æftər] ['ɔ:fərd] [æn; ən] [ə'sɪstənt] [ˌsʊprɪn'tendənsi]

and	much	to	my	surprise	was	soon	after	offered	an	assistant	superintendency
和	很多	到	我的	惊喜	曾是	很快	后	提供	一个	助手	督导

[ʌv; əv][ðə; ði] ['pʌblɪk] [sku:lz] [baɪ][ðə; ði] [sku:l] [bɔ:rd] ,

of	the	public	schools	by	the	school	board	,
的	这	民众	学校	经过	这	学校	木板	,

令我非常惊讶的是，不久之后，学校董事会就向我提供了公立学校助理督学的职位。

[hu:] [nu:] ['nʌθɪŋ] [ʌv; əv][maɪ] ['stʌdiz] [ænd; ənd] [θɔ:t] [maɪ][wɜ:rk][æz; əz][ə; eɪ] ['ti:tʃər] ['wɜ:rði]

who	knew	nothing	of	my	studies	and	thought	my	work	as	a	teacher	worthy
WHO	知道	没有什么	的	我的	研究	和	想法	我的	工作	作为	一个	老师	值得

[ʌv; əv][prə'moʊʃ(ə)n] .

of	promotion	.
的	晋升	.

他对我的学业一无所知，却认为我作为教师的工作值得晋升。

" [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz][nɑ:t]['oʊnli][ðə; ði]['hɑ:rdɪst; 'hɑ:rdəst] ['jɪrz] [wɜ:rk][bʌt; bət][ðə; ði][best] ['jɪrz] [wɜ:rk][aɪ]

"	It	was	not	only	the	hardest	year's	work	but	the	best	year's	work	I
"	它	曾是	不是	仅有的	这	最难	年	工作	但	这	最好的	年	工作	我

['evər][dɪd] .

ever	did	.
曾经	做过	.

"这不仅是我经历过的最艰难的一年，也是我经历过的最棒的一年。"

[ˌaɪ 'ti:][ɪg'zɛmpləˌfaɪz][maɪ][ɪn'veriəb(ə)l] [ɪk'spɪriəns] [ðæt] [ðə; ði] [mɔ:r] [wi:; wi][wɑ:nt][tu:; tə][du:][ðə; ði] [mɔ:r]

It	exemplifies	my	invariable	experience	that	the	more	we	want	to	do	the	more
它	举例说明	我的	不变的	经验	那	这	更多的	我们	想	到	做	这	更多的

[wi:; wi][kæn; kən][du:][ænd; ənd][ðə; ði] ['betər] [wi:; wi][kæn; kən][du:][ˌaɪ 'ti:] . " [-]

we	can	do	and	the	better	we	can	do	it	.	"	[	12	]
我们	能	做	和	这	更好的	我们	能	做	它	.	"	[	-	]

这印证了我一贯的经验，那就是我们越想做某事，我们就能做越多，而且我们就能做得越好。[12]

[ɪk'saɪtmənt] [ænd; ənd][ðə; ði]['hɪroʊ]

Excitement	and	the	Hero
激动	和	这	英雄

激动人心与英雄

[ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [ɪz][æn; ən]['ekstrækt; ɪk'strækt][frʌm; frəm][ə; eɪ] ['letər] ['kwoʊtɪd][baɪ] [prə'fesər] [dʒeɪmz]

The	following	is	an	extract	from	a	letter	quoted	by	Professor	James
这	下列的	是	一个	提炼	从	一个	信	引	经过	教授	詹姆斯

[æz; əz] ['rɪt(ə)n] [baɪ]['kɜ:rn(ə)l] ['bɛrd] - [smɪθ] ['æftər][ðə; ði] [si:dʒ] [ʌv; əv] ['deli] [ɪn] - ,

as	written	by	Colonel	Baird	-	Smith	after	the	siege	of	Delhi	in	1857	,
作为	书面	经过	上校	贝尔德	-	史密斯	后	这	围城	的	德里	在	-	,

以下摘自詹姆斯教授引述的贝尔德-史密斯上校在1857年德里围城战后所写的一封信：

[tu:; tə][ðə; ði] [sək'ses] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [hi:; hi] ['lɑ:rdʒli] [kən'trɪbju:tɪd] :

to	the	success	of	which	he	largely	contributed	:
到	这	成功	的	哪个	他	很大程度上	贡献	:

他为该项目的成功做出了巨大贡献：

" [maɪ] [pʊr] [waɪf] [hæd; həd] [sʌm; səm] ['riːz(ə)n] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [wɔːr] [ænd; ənd] [dɪ'ziːz] , [bɪ'twiːn]

"	My	poor	wife	had	some	reason	to	think	that	war	and	disease	,	between
"	我的	贫穷的	妻子	有	一些	原因	到	思考	那	战争	和	疾病	,	之间

[ðem; ðəm] ,

them	,
他们	,

“我可怜的妻子有理由认为，战争和疾病，两者之间，

[hæd; həd] [left] ['veri] ['lɪt(ə)l] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['hʌzbənd] [tuː; tə] [teɪk] ['ʌndər] ['nɜːrsɪŋ] [wen] [ʃiː; ʃi] [gɑːt] [hɪm; ɪm]

had	left	very	little	of	a	husband	to	take	under	nursing	when	she	got	him
有	左边	非常	小的	的	一个	丈夫	到	拿	在下面	护理	什么时候	她	得到	他

[ə'gen] .

again	.
再次	.

当她再次见到他时，他几乎已经奄奄一息，需要她悉心照料了。

[æn; ən] [ə'tæk] [ʌv; əv] ['skɜːrvi] [hæd; həd] [fɪld] [maɪ] [maʊθ] [wɪð; wɪθ] [sɔːz] ,

An	attack	of	scurvy	had	filled	my	mouth	with	sores	,
一个	攻击	的	坏血病	有	已填	我的	嘴	和	疮	,

坏血病发作，我的嘴里长满了疮。

['ʃeɪkən] ['evri] [dʒɔɪnt] [ɪn] [maɪ] ['bɑːdi] [ænd; ənd] ['kʌvərd] [ˌem 'iː] [ɔːl] ['oʊvər] [wɪð; wɪθ] ['skɑːrz] [ænd; ənd] ['lɪvɪd]

shaken	every	joint	in	my	body	and	covered	me	all	over	with	scars	and	livid
摇晃	每一个	联合的	在	我的	身体	和	涵盖	我	全部	超过	和	疤痕	和	铁青

[spɑːts] ,

spots	,
地点	,

它震颤了我全身的每一个关节，让我浑身布满伤疤和淤青。

[soʊ] [ðæt] [aɪ] [wʌz; wəz] [ˌʌn'lʌvli] [tuː; tə] [lʊk] [ə'pɑːn] .

so	that	I	was	unlovely	to	look	upon	.
所以	那	我	曾是	不可爱	到	看	之上	.

所以我的外貌并不讨人喜欢。

[ə; eɪ] [smɑːrt] [nɑːk] [ɑːn] [ðə; ði] ['æŋk(ə)l] [dʒɔɪnt] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['splɪntər] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [ʃel] [ðæt] [bɜːrst] [ɪn]

A	smart	knock	on	the	ankle	joint	from	the	splinter	of	a	shell	that	burst	in
一个	聪明的	敲	在	这	踝	联合的	从	这	碎片	的	一个	壳	那	爆裂	在

[maɪ] [feɪs] ,

my	face	,
我的	脸	,

一枚炮弹碎片在我脸上炸开，狠狠地击中了我的脚踝关节。

[ɪn] [-]

in	[	13	]
在	[	-	]

[13]

[ɪt'self] [ə; eɪ] [mɪr] [ˌbægə'tel] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [wuːnd] ,

itself	a	mere	bagatelle	of	a	wound	,
本身	一个	仅仅	小品	的	一个	伤口	,

它本身只不过是一处微不足道的伤口而已。

[hæd; həd] [bɪn] [ʌv; əv] [nə'sesəti] [nɪ'glektɪd] ['ʌndər] [ðə; ði] ['presɪŋ] [ænd; ənd] [ɪn'sɪstənt] [kɔːlz] [ə'pɑːn]

had	been	of	necessity	neglected	under	the	pressing	and	insistent	calls	upon
有	到过	的	必要性	被忽视的	在下面	这	紧迫	和	坚持	呼叫	之上

[ˌem 'iː] ,

me	,
我	,

由于各方催促和要求，我不得不疏忽此事。

[ænd; ənd][hæd; həd] [groʊn] [wɜːrs] [ænd; ənd] [wɜːrs] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [hoʊl] [fʊt] [bɪ'loʊ] [ðə; ði]['æŋk(ə)l]

and	had	grown	worse	and	worse	until	the	whole	foot	below	the	ankle
和	有	生长	更糟	和	更糟	直到	这	所有的	脚	以下	这	踝

[bɪ'keɪm] [ə; eɪ] [blæk] [mæs] [ænd; ənd] [siːmd] [tuː; tə] ['θret(ə)n] [ˌmɔːrtɪfɪ'keɪʃ(ə)n] .

became	a	black	mass	and	seemed	to	threaten	mortification	.
成为	一个	黑色的	大量的	和	似乎	到	威胁	屈辱	.

病情越来越严重，直到脚踝以下的整个脚都变成了一团黑乎乎的东西，似乎随时可能致命。

[aɪ] [ɪn'sɪstɪd] , [haʊ'evər] , [ɑːn] ['biːɪŋ] [ə'laʊd] [tuː; tə][juːz][ˌaɪ 'tiː][ʌn'tɪl][ðə; ði] [pleɪs] [wʌz; wəz]['teɪkən] ,

I	insisted	,	however	,	on	being	allowed	to	use	it	until	the	place	was	taken	,
我	坚持	,	然而	,	在	存在	允许	到	使用	它	直到	这	地方	曾是	已采取	,

[ˌmɔːrtɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ɔːr][noʊ] ;

mortification	or	no	;
屈辱	或者	不	;

但我坚持要继续使用它，直到找到合适的人为止，不管会不会感到难堪；

[ænd; ənd] [ðoʊ] [ðə; ði][peɪn][wʌz; wəz] ['sʌmtaɪmz] ['hɔːrəb(ə)l][aɪ] ['kærid] [maɪ][pɔɪnt][ænd; ənd][kept] [ʌp]

and	though	the	pain	was	sometimes	horrible	I	carried	my	point	and	kept	up
和	尽管	这	疼痛	曾是	有时	可怕	我	携带	我的	观点	和	保留	向上

[tuː; tə][ðə; ði][læst] .

to	the	last	.
到	这	最后的	.

虽然有时疼痛难忍，但我坚持己见，直到最后一刻。

" [ɑːn][ðə; ði] [deɪ] ['æftər][ðə; ði] [ə'sɔːlt] [aɪ][hæd; həd][æn; ən] [ʌn'lʌki] [fɔːl][ɑːn][sʌm; səm][bæd] [graʊnd] ,

"	On	the	day	after	the	assault	I	had	an	unlucky	fall	on	some	bad	ground	,
"	在	这	天	后	这	突击	我	有	一个	倒霉	落下	在	一些	坏的	地面	,

“袭击发生后的第二天，我不小心摔倒在不平整的地面上。”

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][æn; ən]['oʊpən] ['kwestʃən] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [deɪ] [ɔːr] [tuː] ['weðər] [aɪ]['hædnt]

and	it	was	an	open	question	for	a	day	or	two	whether	I	hadn't
和	它	曾是	一个	打开	问题	为了	一个	天	或者	二	无论	我	之前没有

['broʊkən][maɪ][ɑːrm][æt; ət][ðə; ði] ['elboʊ] .

broken	my	arm	at	the	elbow	.
破碎的	我的	手臂	在	这	弯头	.

在一两天的时间里，我的胳膊肘是否骨折一直是个悬而未决的问题。

['fɔːrtʃənətli] [ˌaɪ 'tiː] [tɜːrnd] [aʊt][tuː; tə][biː; bi]['oʊnli][ə; eɪ] [sɪ'vɪr] [spreɪn] ,

Fortunately	it	turned	out	to	be	only	a	severe	sprain	,
幸运的是	它	转向	出去	到	是	仅有的	一个	严重	扭伤	,

幸好只是严重的扭伤。

[bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em] [stɪl] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [rentʃ] [ˌaɪ 'tiː] [geɪv] [ˌem 'iː] . [-]

but	I	am	still	conscious	of	the	wrench	it	gave	me	.	[	14	]
但	我	是	仍然	有意识的	的	这	扳手	它	给予	我	.	[	-	]

但我仍然记得这件事给我带来的痛苦。[14]

[tuː; tə] [kraʊn] [ðə; ði] [hoʊl] ['plez(ə)nt] ['kætəlɔːg] ,

To	crown	the	whole	pleasant	catalogue	,
到	王冠	这	所有的	令人愉快的	目录	,

为了给整个令人愉悦的目录锦上添花，

[aɪ][wʌz; wəz][wɔːrn][tuː; tə][ə; eɪ] ['ʃædoʊ] [baɪ][ə; eɪ]['kɑːnstənt] [ˌdaɪə'riːə] [ænd; ənd] [kən'sʊmd] [æz; əz]

I	was	worn	to	a	shadow	by	a	constant	diarrhoea	and	consumed	as
我	曾是	磨损	到	一个	阴影	经过	一个	持续的	腹泻	和	消耗	作为

[mʌtʃ] ['oʊpiəm][æz; əz] [wʊd] [hæv; həv] [dʌn] ['kredɪt][tuː; tə][maɪ]['fɑːðər] - [ɪn] - [lɔː] (['tɔməs] [diː]

much	opium	as	would	have	done	credit	to	my	father	-	in	-	law	(	Thomas	De
很多	鸦片	作为	会	有	完毕	信用	到	我的	父亲	-	在	-	法律	(	托马斯	德

['kwɪnsi]) .

Quincey	)	.
昆西	)	.

我因持续腹泻而虚弱不堪，吸食的鸦片量之大，连我的岳父（托马斯·德·昆西）都会引以为傲。

" [haʊ'evər] , [θæŋk] [gɑːd] ,
" **However , thank God ,**
" 然而 , 感谢 上帝 ,

“然而，感谢上帝，

[aɪ][hæv; həv][ə; eɪ] [gʊd] [ʃer] [ʌv; əv] ['tæpliˌɪzəm] [ɪn][ˌem 'iː][ænd; ənd] [kʌm] [aʊt] [strɔːŋ] ['ʌndər]
I have a good share of Tapleyism in me and come out strong under
我 有 一个 好的 分享 的 塔普利主义 在 我 和 来 出去 强的 在下面
['dɪfəkəltɪz] .
difficulties .
困难 .

我身上有很多塔普利式的精神，能在逆境中坚强地走出来。

[aɪ] [θɪŋk] [aɪ] [meɪ] ['kɑːnfɪdəntli] [seɪ] [ðæt] [noʊ][mæn]['evər] [sɔː] [ˌem 'iː] [aʊt] [ʌv; əv] [hɑːrt] [ɔːr]['evər] [hɜːrd]
I think I may confidently say that no man ever saw me out of heart or ever heard
我 思考 我 可能 自信地 说 那 不 男人 曾经 锯 我 出去 的 心 或者 曾经 听到
[ə; eɪ] [kəm'pleɪnɪŋ] [wɜːrd][frʌm; frəm][ˌem 'iː]['iːv(ə)n] [wen] ['aʊər; ɑːr]['prɑːspekts][wɜːr; wər] ['gluːmiɪst] .
a complaining word from me even when our prospects were gloomiest .
一个 抱怨 单词 从 我 甚至 什么时候 我们的 前景 是 最阴郁的 .

我可以自信地说，即使在我们前景最黯淡的时候，也没有人见过我心灰意冷的样子，也没有人听过我说一句抱怨的话。

[wiː; wi][wɜːr; wər] ['sædli] ['krɪpld] [baɪ] ['kɑːlərə] ,
We were sadly crippled by cholera ,
我们 是 令人遗憾的是 残疾的 经过 霍乱 ,

我们不幸地被霍乱重创了，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz]['ɔːlmoʊst] [ə'pɔːlɪŋ] [tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə][faɪnd] [ðæt] [aʊt] [ʌv; əv] ['twenti] -
and it was almost appalling to me to find that out of twenty -
和 它 曾是 几乎 令人震惊 到 我 到 寻找 那 出去 的 二十 -
['sev(ə)n]['ɑːfəsərz][aɪ][kʊd; kəd]['oʊnli] ['mʌstər] [ˌfɪf'tiːn] [fɔːr; fər][ðə; ði] [ˌɑːpɜ'eɪʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'tæk] .
seven officers I could only muster fifteen for the operations of the attack .
七 警官 我 可以 仅有的 鼓起 十五 为了 这 运营 的 这 攻击 .

令我几乎感到震惊的是，我手下有 27 名军官，却只能召集 15 人参与这次袭击行动。

[haʊ'evər] , [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [dʌn] , — [ænd; ənd]['æftər][ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [dʌn] [keɪm] [ðə; ði] [kə'læps] . [
However , it was done , — and after it was done came the collapse . [
然而 , 它 曾是 完毕 , — 和 后 它 曾是 完毕 来了 这 坍塌 . [
-]
15]
-]

然而，事情已经发生了，——事情发生之后，就出现了崩溃。[15]

[ɪn'dʊrɪŋ] ['paʊər] [ʌv; əv][maɪnd]
Enduring Power of Mind
持久 力量 的 头脑

心灵的持久力量

" [dəunt][biː; bi] ['hɔːrɪfaɪd] [wen] [aɪ] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [fɔːr; fər][ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv][ðə; ði]['æktʃuəl] [siːdʒ] ,
" Don't be horrified when I tell you that for the whole of the actual siege ,
" 不 是 惊恐万分 什么时候 我 告诉 你 那 为了 这 所有的 的 这 实际的 围城 ,

“当我告诉你，在整个围城期间，你不要感到震惊，”

[ænd; ənd][ɪn] [truːθ] [fɔːr; fər][sʌm; səm]['lɪt(ə)l][taɪm] [bɪ'fɔːr] , [aɪ]['ɔːlmoʊst] [lɪvd] [ɑːn]['brændi] .
and in truth for some little time before , I almost lived on brandy .
和 在 真相 为了 一些 小的 时间 前 , 我 几乎 居住地 在 白兰地 .

事实上，在此之前的一段时间里，我几乎只靠白兰地过日子。

['æpɪtaɪt] [fɔːr; fər] [fuːd] [aɪ][hæd; həd] [nʌn] , [bʌt; bət][aɪ] [fɔːrst] [maɪ'self][tuː; tə] [iːt] [dʒʌst] [sə'fɪʃ(ə)nt]
Appetite for food I had none , but I forced myself to eat just sufficient
食欲 为了 食物 我 有 没有任何 , 但 我 强制 我 到 吃 只是 充足的
[tuː; tə] [sə'steɪn] [laɪf] ,
to sustain life ,
到 维持 生活 ,

我没有任何食欲，但我强迫自己只吃维持生命所需的量。

[ænd; ənd][aɪ][hæd; həd][æn; ən][ɪn'ses(ə)nt] ['kreɪvɪŋ] [fɔːr; fər]['brændi] , [æz; əz][ðə; ði]['strɔːŋɪst; 'strɔːŋgəst]
and I had an incessant craving for brandy , as the strongest
和 我 有 一个 不停歇 渴望 为了 白兰地 , 作为 这 最强
['stɪmjələnt] [aɪ][kʊd; kəd][get] .
stimulant I could get .
兴奋剂 我 可以 得到 .

我当时对白兰地有着强烈的渴望，因为那是我能得到的最强烈的兴奋剂。

[streɪndʒ][tuː; tə][seɪ] , [aɪ][wʌz; wəz][kwaɪt] [ʌn'kɑːnʃəs] [ʌv; əv][ɪts] [ə'fektɪŋ] [ˌem 'iː][ɪn][ðə; ði] ['slaɪtəst]
Strange to say , I was quite unconscious of its affecting me in the slightest
奇怪的 到 说 , 我 曾是 相当 无意识 的 它是 影响 我 在 这 丝毫
[dɪ'griː] .
degree .
程度 .

说来奇怪，我完全没有意识到这件事对我产生了丝毫影响。

" [ðə; ði] [ɪk'saɪtmənt] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrk][wʌz; wəz][soʊ] [greɪt] [ðæt] [noʊ] ['lesər] [wʌn] [siːmd] [tuː; tə]
" The excitement of the work was so great that no lesser one seemed to
" 这 激动 的 这 工作 曾是 所以 伟大的 那 不 较少 一 似乎 到
[hæv; həv] ['eni] [tʃæns] [ə'genst] [ˌaɪ 'tiː] ,
have any chance against it ,
有 任何 机会 反对 它 ,

"这项工作的刺激性如此之大，以至于任何能力稍逊的人似乎都无法与之匹敌。"

[ænd; ənd][aɪ]['sɜːrt(ə)nli] ['nevər] [faʊnd] [maɪ] ['ɪntəlekt] ['klɪrər] [ɔːr][maɪ] [nəːvs] [strɔːŋgər] [ɪn][maɪ][laɪf] .
and I certainly never found my intellect clearer or my nerves stronger in my life .
和 我 当然 绝不 成立 我的 智力 更清晰 或者 我的 神经 更强 在 我的 生活 .

我一生中从未感到自己的思维如此清晰，神经如此坚韧。

" [sʌtʃ] [ɪz][ðə; ði] [prə'faʊnd] [rɪ'sɔːrsflnəs] [ænd; ənd] [ɪn'dʊrɪŋ] ['paʊər] [ʌv; əv][ðə; ði]['hjuːmən][maɪnd] .
" Such is the profound resourcefulness and enduring power of the human mind .
" 这样的 是 这 深刻的 足智多谋 和 持久 力量 的 这 人类 头脑 .
[-]
[19]
[-]

"这就是人类思维的深厚创造力和持久力量。[19]

['tʃæptər] [iː]
Chapter II
章 二

第二章

[rɪ'zɜːrvz] [ʌv; əv] ['paʊər]
RESERVES OF POWER
储备 的 力量

电力储备

['mænz] [pə'tenʃ(ə)l] [ænd; ənd] [kɪ'netɪk] ['enədʒiz]
Man's Potential and Kinetic Energies
男人的 潜在的 和 动力学 能量

人的势能和动能

[stɔːrd] - [ʌp]['enərdʒi][nɑːt][ɪn][juːz][hæz; həz] [bɪn] ['gɪv(ə)n][ə; eɪ] [neɪm] [baɪ][ˌsaɪən'tɪfɪk][men] .

Stored	**-**	**up**	**energy**	**not**	**in**	**use**	**has**	**been**	**given**	**a**	**name**	**by**	**scientific**	**men**	**.**
存储	-	向上	活力	不是	在	使用	有	到过	给定	一个	姓名	经过	科学	男人	.

科学家们给未使用的储存能量起了个名字。

[ðeɪ] [kɔːl][ˌaɪ 'tiː][pə'tenʃ(ə)l]['enərdʒi] .

They	**call**	**it**	**potential**	**energy**	**.**
他们	称呼	它	潜在的	活力	.

他们称之为势能。

[ɪn] [ðɪs] [weɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'stɪŋgwɪʃt] [frʌm; frəm][kɪ'netɪk][ɔːr]['sɜːrkjəˌletɪŋ]['enərdʒi][baɪ] [wɪtʃ] [ɪz] [ment]

In	**this**	**way**	**it**	**is**	**distinguished**	**from**	**kinetic**	**or**	**circulating**	**energy**	**by**	**which**	**is**	**meant**
在	这	方式	它	是	杰出的	从	动力学	或者	循环	活力	经过	哪个	是	意思是

['enərdʒi] [ðæt] [ɪz][æt; ət][wɜːrk] .

energy	**that**	**is**	**at**	**work**	**.**
活力	那	是	在	工作	.

这样就与动能或循环能有所区别，动能或循环能是指正在做功的能量。

[fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [ə; eɪ] [tʌn] [ʌv; əv][koʊl][ɪn][ðə; ði] [bɪn] [kən'teɪnz] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]

For	**example**	**,**	**a**	**ton**	**of**	**coal**	**in**	**the**	**bin**	**contains**	**a**	**certain**	**amount**	**of**
为了	例子	,	一个	吨	的	煤炭	在	这	垃圾桶	包含	一个	肯定	数量	的

[pə'tenʃ(ə)l]['enərdʒi] ,

potential	**energy**	**,**
潜在的	活力	,

例如，煤仓里的一吨煤蕴含着一定量的潜在能量。

[wɪtʃ] [ɪz]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] ['biːɪŋ] [kən'vɜːrtɪd] ['ɪntuː][kɪ'netɪk]['enərdʒi][baɪ] [kəm'bʌstʃən] . [-]

which	**is**	**capable**	**of**	**being**	**converted**	**into**	**kinetic**	**energy**	**by**	**combustion**	**.**	**[**	**20**	**]**
哪个	是	有能力的	的	存在	转换	进入	动力学	活力	经过	燃烧	.	[	-	]

它可以通过燃烧转化为动能。[20]

['hoʊldɪŋ] [ðə; ði][tɑːp] [peɪs]

Holding	**the**	**Top**	**Pace**
保持	这	顶部	步伐

保持领先

[juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ][væst] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [pə'tenʃ(ə)l]['enərdʒi]['oʊvər][ænd; ənd] [ə'bʌv] [wʌt] [juː; jʊ]

You	**have**	**a**	**vast**	**amount**	**of**	**potential**	**energy**	**over**	**and**	**above**	**what**	**you**
你	有	一个	广阔的	数量	的	潜在的	活力	超过	和	多于	什么	你

['æktʃuəli] [juːz] .

actually	**use**	**.**
实际上	使用	.

你拥有的巨大潜在能量远远超过你实际使用的能量。

[juː; jʊ][hæv; həv] [fɔːrmd] [ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['gɪvɪŋ] [ʌp] ['traɪɪŋ] [ə; eɪ] [θɪŋ] [æz; əz] [suːn] [æz; əz][juː; jʊ]

You	**have**	**formed**	**the**	**habit**	**of**	**giving**	**up**	**trying**	**a**	**thing**	**as**	**soon**	**as**	**you**
你	有	形成	这	习惯	的	给予	向上	尝试	一个	事物	作为	很快	作为	你

[hæv; həv] [spent] [ðə; ði]['juːʒuəl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['efərt] [ɑːn][ˌaɪ 'tiː] ,

have	**spent**	**the**	**usual**	**amount**	**of**	**effort**	**on**	**it**	**,**
有	花费	这	通常	数量	的	努力	在	它	,

你已经养成了一种习惯，那就是一旦在某件事上投入了通常的精力，就会放弃尝试。

[ænd; ənd] [ðɪs] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'gɑːrd][tuː; tə] ['weðər] [ɔːr][nɑːt][juː; jʊ][hæv; həv] [ə'kɑːmplɪʃt] ['eniθɪŋ] .

and	**this**	**without**	**regard**	**to**	**whether**	**or**	**not**	**you**	**have**	**accomplished**	**anything**	**.**
和	这	没有	看待	到	无论	或者	不是	你	有	完成	任何事物	.

这与你是否取得了任何成就无关。

[waɪl] [wiː; wi][ɔːl][hæv; həv][ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] [sə'steɪnd] ['ment(ə)l][æk'tɪvəti] ,

While	**we**	**all**	**have**	**the**	**power**	**of**	**sustained**	**mental**	**activity**	**,**
尽管	我们	全部	有	这	力量	的	持续	精神的	活动	,

虽然我们都具备持续进行脑力活动的能力，

[nɑːt][wʌn][ɪn][ten] ['θaʊz(ə)nd] [ʌv; əv][ˌjuː 'es][hoʊldz][tuː; tə][ðə; ði][tɑːp] [peɪs] .
not one in ten thousand of us holds to the top pace .
不是 一 在 十 千 的 我们 持有 到 这 顶部 步伐 .

一万个人中，没有一个人能保持最高速度。

[wɜːrs] [stɪl] ,
Worse still ,
更糟 仍然 ,

更糟糕的是，

['iːv(ə)n] [sʌtʃ] ['ment(ə)l]['enərdʒi][æz; əz][wiː; wi][duː] [kən'suːm] [ɪz] [dɪ'spɜːrst] [ænd; ənd] ['skætərd] ['oʊvər]
even such mental energy as we do consume is dispersed and scattered over
甚至 这样的 精神的 活力 作为 我们 做 消耗 是 分散的 和 疏散 超过
[ə; eɪ] ['mʌltɪtuːd] [ʌv; əv] ['trɪviəl] ['ɪntrəsts] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] ['foʊkəst] [ə'pɑːn][sʌm; səm][wʌn]
a multitude of trivial interests instead of being focused upon some one
一个 民众 的 琐碎的 兴趣 反而 的 存在 专注 之上 一些 一
[pə'zesɪŋ] [eɪm] .
possessing aim .
拥有 目的 .

即使是我们所消耗的这种精神能量，也是分散在许多琐碎的兴趣上，而不是集中于某个有目标的人身上。

[wiː; wi][ɪn'tend][tuː; tə] [ʃoʊ] [juː; jʊ] [haʊ] [juː; jʊ][kæn; kən] [luːz] [jɔːr'self] [ɪn][jʊr; jər][wɜːrk][wɪð; wɪθ][æn; ən]
We intend to show you how you can lose yourself in your work with an
我们 打算 到 展示 你 如何 你 能 失去 你自己 在 你的 工作 和 一个
[əb'zɔːrbɪŋˌəb'sɔːrbɪŋ] ['pæʃ(ə)n] [ænd; ənd] [haʊ] [juː; jʊ][kæn; kən][æt; ət] ['eni] [taɪm] [meɪk] ['speʃ(ə)l][ˌrekwɪ'zɪʃ(ə)n]
absorbing passion and how you can at any time make special requisition
吸收 热情 和 如何 你 能 在 任何 时间 制作 特别的 征用
[ə'pɑːn][jʊr; jər]['hɪd(ə)n] ['stɔrz] [ʌv; əv] [pə'tenʃ(ə)l]['enərdʒi][ænd; ənd] [drɔː] [nuː] [sə'plaɪz] [ʌv; əv] ['paʊər]
upon your hidden stores of potential energy and draw new supplies of power
之上 你的 隐 商店 的 潜在的 活力 和 画 新的 补给品 的 力量
[ðæt] [wɪl] [swiːp] [juː; jʊ][ɑːn][tuː; tə][jʊr; jər][goʊl] . [-]
that will sweep you on to your goal . [21]
那 将要 扫 你 在 到 你的 目标 . [-]

我们打算向您展示如何全身心投入工作，充满热情，以及如何随时特别调动您隐藏的潜在能量，汲取新的力量，从而实现您的目标。[21]

['dʒiːniəs][ænd; ənd][ðə; ði]['mæstər][mæn]
Genius and the Master Man
天才 和 这 掌握 男人

天才与大师

[mɔːr] [ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] ,
More than anything else ,
更多的 比 任何事物 别的 ,

最重要的是，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][ə'bɪləti][tuː; tə][duː] [ðɪs] [ðæt] [lɪfts][ðə; ði] [greɪt] [men][ʌv; əv][ðə; ði] [reɪs] [ə'bʌv] [ðə; ði]
it is the ability to do this that lifts the great men of the race above the
它 是 这 能力 到 做 这 那 电梯 这 伟大的 男人 的 这 种族 多于 这
['kɑːmən] [rʌn][ʌv; əv] ['mɔːtəlz] .
common run of mortals .
常见的 跑步 的 凡人 .

正是这种能力使伟人超越了普通人。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðɪs] [ðæt] [dis'tiŋgwiʃiz] ['dʒiːniəs][frʌm; frəm][ˌmiːdi'ɑːkrəti] .
It is this that distinguishes genius from mediocrity .
它 是 这 那 区别 天才 从 平庸 .

这正是天才与平庸的区别所在。

[ðə; ði]['mæstər][mæn] [trænsˈfɔːmz] [hɪz; ɪz][væst] ['stɔrz] [ʌv; əv] [rɪˈzɜːrv] [ɔːr] [pəˈtenʃ(ə)l]['enərdʒi]['ɪntuː]

The	master	man	transforms	his	vast	stores	of	reserve	or	potential	energy	into
这	掌握	男人	变换	他的	广阔的	商店	的	预订	或者	潜在的	活力	进入

['sɜːrkjəˌletɪŋ][ɔːr][kɪˈnetɪk]['enərdʒi] .

circulating	or	kinetic	energy	.
循环	或者	动力学	活力	.

大师能将自身储存的大量能量（潜能）转化为流通能或动能。

[hɪz; ɪz][wɜːrk] [gləuz] [wɪð; wɪθ] ['lɪvɪŋ] ['faɪər] .

His	work	glows	with	living	fire	.
他的	工作	发光	和	活的	火	.

他的作品闪耀着鲜活的光芒。

[jet] , [fɔːr; fər] ['evri] [sʌtʃ] [mæn][ðer; ðər][ɑːr; ər][ə; eɪ] ['mʌltɪtuːd] [ʌv; əv] ['ʌðər] , ['iːkwəli] ['gɪftɪd] [ɪn]

Yet	,	for	every	such	man	there	are	a	multitude	of	others	,	equally	gifted	in
然而	,	为了	每一个	这样的	男人	那里	是	一个	民众	的	其他的	,	同样地	天才	在

[sʌm; səm] [rɪˈspekt] ,

some	respect	,
一些	尊重	,

然而，对于每一个这样的人，还有许多其他在某些方面同样才华横溢的人。

[bʌt; bət] ['wɑːntɪŋ] [ðæt] [mɪˈstɪriəs] " ['oʊpən] ['sesəmi] " [wɪtʃ] [wʊd] [dɪˈskʌvər] [ðer; ðər]['hɪd(ə)n]

but	wanting	that	mysterious	"	Open	Sesame	"	which	would	discover	their	hidden
但	想要	那	神秘	"	打开	芝麻	"	哪个	会	发现	他们的	隐

['ment(ə)l] ['rɪtʃɪz] ,

mental	riches	,
精神的	财富	,

但他们渴望那神秘的“芝麻开门”，能够发现他们隐藏的精神财富。

[əˈraʊz] [ðem; ðəm][frʌm; frəm][ðer; ðər] [əˈkʌstəmd] [ɪnˌfɪriˈɔːrəti] [tuː; tə][ðer; ðər][best] [selvz] , [ænd; ənd]

arouse	them	from	their	accustomed	inferiority	to	their	best	selves	,	and
引起	他们	从	他们的	习惯	自卑	到	他们的	最好的	自我	,	和

[trænsˈfɔːrm] [pəˌtenʃiˈæləti] ['ɪntuː] [əˈkɑːmplɪʃmənt] .

transform	potentiality	into	accomplishment	.
转换	潜力	进入	成就	.

唤醒他们长期以来对自己最好的状态的自卑感，并将潜力转化为成就。

[soʊ][ˌaɪ ˈtiː] [kʌmz] [əˈbaʊt] [ðæt] [moʊst][ʌv; əv][juː ˈes][ɑːr; ər]['dʒɛmz] [ðæt] [ʃaɪn] [bʌt; bət][tuː; tə] [rˈluːmɪn]

So	it	comes	about	that	most	of	us	are	gems	that	shine	but	to	illumine
所以	它	来	关于	那	最多	的	我们	是	宝石	那	闪耀	但	到	照亮

[ðə; ði] " [dɑːrk] [ʌnˈfæðəmd] [keivz] [ʌv; əv]['oʊʃ(ə)n] ,

the	"	dark	unfathomed	caves	of	ocean	,
这	"	黑暗的	深不可测	洞穴	的	海洋	,

所以，我们大多数人都是闪耀的宝石，但要照亮“深不可测的海洋洞穴”，

" ['flaʊərz] [bɔːrn][tuː; tə] " [blʌʃ] [ˌʌnˈsiːn] . " [-]

"	flowers	born	to	"	blush	unseen	.	"	[	22	]
"	花朵	出生	到	"	脸红	看不见	.	"	[	-	]

“花朵天生就羞于见人”。”[22]

['ment(ə)l] [ɪˈfekt] [ʌv; əv] ['sɪti] [laɪf]

Mental	Effect	of	City	Life
精神的	影响	的	城市	生活

城市生活对心理的影响

[teɪk] [æn; ən] [ˌɪləˈstreɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [wei] [ɪn] [wɪtʃ] [ðɪs] [rɪˈzɜːrv] [ɔːr] [pəˈtenʃ(ə)l] ['enərdʒi][ɪz]

Take	an	illustration	of	the	way	in	which	this	reserve	or	potential	energy	is
拿	一个	插图	的	这	方式	在	哪个	这	预订	或者	潜在的	活力	是

[trænsˈfɔːmd] ['ɪntuː]['sɜːrkjəˌletɪŋ][ɔːr][kɪˈnetɪk]['enərdʒi] .

transformed	into	circulating	or	kinetic	energy	.
转变	进入	循环	或者	动力学	活力	.

举例说明这种储备能或势能是如何转化为循环能或动能的。

[sə'poʊz] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] ['kʌntrimən] [ænd; ənd] [kʌm] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['sɪti] .

Suppose	that	you	are	a	countryman	and	come	to	live	in	a	large	city	.
认为	那	你	是	一个	同胞	和	来	到	居住	在	一个	大的	城市	.

假设你是一个乡下人，来到一座大城市生活。

[ðə; ði] [spiːd] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [wiː; wi][duː] [θɪŋz] , ['aʊər; ɑːr]['hæbɪts][ʌv; əv] [kwɪk] [dɪ'sɪʒ(ə)n] ,

The	speed	with	which	we	do	things	,	our	habits	of	quick	decision	,
这	速度	和	哪个	我们	做	事物	,	我们的	习惯	的	快的	决定	,

我们做事的速度，我们快速决策的习惯，

[ðə; ði] ['wɜːrlwɪnd] [ʌv; əv] [æk'tɪvətiz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['bɪzi] [mæn][ɪn] [taʊn] , [ə'pɔːl] [juː; jʊ] .

the	whirlwind	of	activities	of	the	busy	man	in	town	,	appal	you	.
这	旋风	的	活动	的	这	忙碌的	男人	在	镇	,	惊骇	你	.

城里忙碌的人的忙碌景象令你感到震惊。

[juː; jʊ]['kænɑːt] [siː] [haʊ] [wiː; wi][lɪv; laɪv] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] .

You	cannot	see	how	we	live	through	it	.
你	不能	看	如何	我们	居住	通过	它	.

你无法看到我们是如何熬过来的。

[ə; eɪ] [deɪ] [ɪn][ðə; ði] ['bɪznəs] ['dɪstrɪkt] [fɪlz] [juː; jʊ][wɪð; wɪθ] ['terər] .

A	day	in	the	business	district	fills	you	with	terror	.
一个	天	在	这	商业	区	填充	你	和	恐怖	.

在商业区待一天，会让人感到恐惧。

[ðə; ði]['tuːmʌlt][ænd; ənd]['deɪndʒər] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] [siːm] " [laɪk][ə; eɪ]['pɜːrmənənt] ['ɜːrθkweɪk] .

The	tumult	and	danger	make	it	seem	"	like	a	permanent	earthquake	.
这	骚乱	和	危险	制作	它	似乎	"	喜欢	一个	永恒的	地震	.

动荡和危险使它看起来像"一场持续不断的地震"。

" [bʌt; bət]['set(ə)l] [daʊn] [tuː; tə][wɜːrk] [hɪr] .

"	But	settle	down	to	work	here	.
"	但	定居	向下	到	工作	这里	.

但要在这里安顿下来工作。

[ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] [jɪr] [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] " [kɔːt] [ðə; ði] [-]

And	in	a	year	you	will	have	"	caught	the	[	23	]
和	在	一个	年	你	将要	有	"	捕捉	这	[	-	]

一年后，你将"抓住[23]

[pʌls] [biːt] , " [juː; jʊ] [wɪl] " ['vaɪbreɪt][tuː; tə][ðə; ði]['sɪtiːz] ['rɪðəm] ,

pulse	beat	,	"	you	will	"	vibrate	to	the	city's	rhythm	,
脉冲	打	,	"	你	将要	"	颤动	到	这	城市的	韵律	,

脉搏跳动，"你会随着城市的节奏而震动"，

" [ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ]['oʊnli] " [meɪk] [gʊd] " [ɪn][jʊr; jər][wɜːrk] , [juː; jʊ] [wɪl] [ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði] [streɪn]

"	and	if	you	only	"	make	good	"	in	your	work	,	you	will	enjoy	the	strain
"	和	如果	你	仅有的	"	制作	好的	"	在	你的	工作	,	你	将要	享受	这	拉紧

[ænd; ənd] ['hɜːri] ,

and	hurry	,
和	匆忙	,

如果你只在工作中"取得好成绩"，你就会享受压力和忙碌带来的快感。

[juː; jʊ] [wɪl] [kiːp] [peɪs] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [best] [ʌv; əv][ˌjuː 'es] ,

you	will	keep	pace	with	the	best	of	us	,
你	将要	保持	步伐	和	这	最好的	的	我们	,

你将与我们中最优秀的人并驾齐驱。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [get] [mɔːr] [aʊt][ʌv; əv] [jɔːr'self] [ɪn][ə; eɪ][deɪ][ɪn][ðə; ði]['sɪti][ðæn; ðən][juː; jʊ]['evər]

and	you	will	get	more	out	of	yourself	in	a	day	in	the	city	than	you	ever
和	你	将要	得到	更多的	出去	的	你自己	在	一个	天	在	这	城市	比	你	曾经

[dɪd][ɪn][ə; eɪ] [wiːk] [ɑːn][ðə; ði][fɑːrm] .

did	in	a	week	on	the	farm	.
做过	在	一个	星期	在	这	农场	.

在城市里待一天，你所获得的成就将超过你在农场待一周所获得的成就。

[ðɪs] [tʃeɪndʒ] [ɪn] [dɪ'griː] [ʌv; əv]['ment(ə)l][æk'tɪvəti] [dʌz] [nɑːt] [ˌnesə'serəli] [miːn] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər]

This	change	in	degree	of	mental	activity	does	not	necessarily	mean	that	you	are
这	改变	在	程度	的	精神的	活动	做	不是	一定	意思是	那	你	是

['meɪkɪŋ] [mɔːr] [ʌv; əv][ə; eɪ] [sək'ses] [ʌv; əv][laɪf] .

making	more	of	a	success	of	life	.
制作	更多的	的	一个	成功	的	生活	.

精神活动水平的这种变化并不一定意味着你的人生会更加成功。

[jʊr; jər] [æk'tɪvətiz] [meɪ] [biː; bi] [ɪl] - [də'rektɪd] .

Your	activities	may	be	ill	-	directed	.
你的	活动	可能	是	患病的	-	指导	.

你的行为可能方向错误。

[jʊr; jər] [nuː] - [faʊnd] ['paʊɚz] [meɪ] [biː; bi][ˌmɪs'spent][ænd; ənd] ['dɪsɪpeɪtɪd] .

Your	new	-	found	powers	may	be	misspent	and	dissipated	.
你的	新的	-	成立	权力	可能	是	浪费	和	消散	.

你新获得的力量可能会被滥用和浪费掉。

[bʌt; bət][juː; jʊ][ɑːr; ər] ['mentəli] [mɔːr] [ə'lɜːrt][jʊr; jər]['ment(ə)l]['fɔːrsɪz][hæv; həv] [bɪn] ['stɪmjuleɪtɪd][baɪ]

But	you	are	mentally	more	alert	Your	mental	forces	have	been	stimulated	by
但	你	是	精神上	更多的	警报	你的	精神的	力量	有	到过	刺激	经过

[ðə; ði] ['stɜːrɪŋ] [ɪn'vaɪrənmənt] . [-]

the	stirring	environment	.	[	24	]
这	搅拌	环境	.	[	-	]

但你的精神更加敏锐。你的精神力量受到了激动人心的环境的刺激。[24]

[nuː] - [faʊnd] ['enədʒiz] [ɪk'spleɪnd]

New	-	Found	Energies	Explained
新的	-	成立	能量	解释

新发现的能量解释

[ænd; ənd] , [mɑːrk] [ðɪs] [pər'tɪkjələrli] ,

And	,	mark	this	particularly	,
和	,	标记	这	特别	,

尤其要注意这一点，

[ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv]['ment(ə)l] ['pɪktʃərz] [wɪl] [pæs] [ə'krɔːs] [ðə; ði] [skriːn] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['kɑːnʃəsnəs]

a	number	of	mental	pictures	will	pass	across	the	screen	of	your	consciousness
一个	数字	的	精神的	图片	将要	经过	穿过	这	屏幕	的	你的	意识

[tə'deɪ] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ðæt] [wʌn]['ment(ə)l] ['ɪmɪdʒ] ['fɔːrmərli] [rɪ'kwaɪərd] .

today	in	the	same	time	that	one	mental	image	formerly	required	.
今天	在	这	相同的	时间	那	一	精神的	图像	以前	必需的	.

今天，在你的意识屏幕上，会同时出现许多画面，而过去只需要一个画面就能在你的意识屏幕上闪过。

[naʊ] , [juː; jʊ][hæv; həv] ['lɜːrnɪd] [ðæt] [wɪð; wɪθ] ['evri] [aɪ'diːə] ['kætəlɔːgd] [ɪn] ['meməri] ,

Now	,	you	have	learned	that	with	every	idea	catalogued	in	memory	,
现在	,	你	有	学习	那	和	每一个	主意	已编目	在	记忆	,

现在你已经了解到，记忆中记录的每一个想法，

[ðer; ðər][ɪz] [ræpt] [ʌp][ænd; ənd] [stoʊd] [ə'weɪ][æn; ən][ə'soʊsieɪtɪd] " ['fiːlɪŋ] [toʊn] " [ænd; ənd]

there	is	wrapped	up	and	stowed	away	an	associated	"	feeling	tone	"	and
那里	是	包装	向上	和	已存放	离开	一个	联系	"	感觉	语气	"	和

[æn; ən][ə'soʊsieɪtɪd] ['ɪmpʌls] [tuː; tə][sʌm; səm][pər'tɪkjələr] ['mʌskjələr]['ækʃ(ə)n] .

an	associated	impulse	to	some	particular	muscular	action	.
一个	联系	冲动	到	一些	特别的	肌肉发达的	行动	.

其中蕴含着相关的"感觉基调"和相关的对某些特定肌肉动作的冲动。

[ə'suːmɪŋ] [ðɪs] , [juː; jʊ][mʌst; məst][æt; ət][wʌns] [siː] [ðæt] [hɪr] [ɪz][æn; ən][ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər]

Assuming	this	,	you	must	at	once	see	that	here	is	an	explanation	of	your
假设	这	,	你	必须	在	一次	看	那	这里	是	一个	解释	的	你的

[nuː] - [faʊnd] ['enərdʒi] .

new	-	found	energy	.
新的	-	成立	活力	.

假设情况如此，你应该立刻明白，这就是你突然精力充沛的原因。

[jʊr; jər] ['kwɪkənd] [step] , [jʊr; jər] [nuː] - [faʊnd] [dɪ'saɪsɪvnəs] [ʌv; əv]['ækʃ(ə)n] , [jʊr; jər] [mɔːr] [əb'zɜːrvənt]

Your	quickened	step	,	your	new	-	found	decisiveness	of	action	,	your	more	observant
你的	加速	步	,	你的	新的	-	成立	果断	的	行动	,	你的	更多的	观察者

[aɪ] ,

eye	,
眼睛	,

你加快了脚步，你行动更加果断，你的观察力也更加敏锐，

[jʊr; jər] [klɪr] - [kʌt] [spiːtʃ] [ɪn'sted] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɔːrmər] ['drɔːlɪŋ] ['ʌtərəns] , [jʊr; jər]['laɪvliːɚ]

your	clear	-	cut	speech	instead	of	the	former	drawling	utterance	,	your	livelier
你的	清除	-	切	演讲	反而	的	这	以前的	拖长音	发声	,	你的	更活泼

['mænər] ,

manner	,
方式	,

你说话清晰明了，不再像以前那样拖沓，你的举止也更加活泼了。

[jʊr; jər] ['freʃənd] [ɪn'θuːziæzəm][ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪmənt][ʌv; əv][laɪf] — [ɔːl][ʌv; əv] [ðiːz] [ɑːr; ər][bʌt; bət]

your	freshened	enthusiasm	and	enjoyment	of	life	—	all	of	these	are	but
你的	清新	热情	和	享受	的	生活	—	全部	的	这些	是	但

[ˌmænəfɛ'steɪʃənz][ʌv; əv][ə; eɪ] ['kwɪkənd] [ɪn'telɪdʒəns] . [-]

manifestations	of	a	quickened	intelligence	.	[	25	]
表现	的	一个	加速	智力	.	[	-	]

你重新燃起的热情和对生活的热爱——这一切都只是智力提升的表现。[25]

['kwɪkənd] [men'tæləti]

Quickened	Mentality
加速	心理

快速反应

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['wɜːrkɪŋ] [aʊt] [θruː] [ðə; ði]['moʊtər][pæðz][ʌv; əv]['ment(ə)l] ['ɪmpʌlsɪz] [tuː; tə]

They	are	the	working	out	through	the	motor	paths	of	mental	impulses	to
他们	是	这	在职的	出去	通过	这	发动机	路径	的	精神的	冲动	到

['mʌskjələr]['ækʃ(ə)n] .

muscular	action	.
肌肉发达的	行动	.

它们是将精神冲动通过运动通路转化为肌肉动作的过程。

[ænd; ənd] [ðiːz] ['ɪmpʌlsɪz] [tuː; tə] ['mʌskjələr] ['ækʃ(ə)n] [kʌm] [θrɔŋɪŋ] ['ɪntuː] ['kɑːnʃəsnəs]
And **these** **impulses** **to** **muscular** **action** **come** **thronging** **into** **consciousness**
和 这些 冲动 到 肌肉发达的 行动 来 熙熙攘攘 进入 意识
[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði]['laɪvliːɚ] [ɪn'vaɪrənmənt] [brɪŋz] [ə'baʊt][ə; eɪ] [mɔːr] ['ræpɪd] [ˌriːprə'dʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv]
because **the** **livelier** **environment** **brings** **about** **a** **more** **rapid** **reproduction** **of**
因为 这 更活泼 环境 带来 关于 一个 更多的 迅速的 生殖 的
['meməri] ['pɪktʃərz] .
memory **pictures** **.**
记忆 图片 .

而这些肌肉活动的冲动会涌入意识，因为更活跃的环境会更快地再现记忆画面。

[ænd; ənd] [hɪr] [kʌmz] [ə; eɪ] [pər'tɪkjələrli] ['straɪkɪŋ] [fækt] .
And **here** **comes** **a** **particularly** **striking** **fact** **.**
和 这里 来 一个 特别 引人注目 事实 .

接下来要讲的是一个特别引人注目的事实。

[wʌn] [wʊd] ['nætʃ(ə)rəli] [sə'poʊz] [ðæt] [ðə; ði] [mɔːr] ['enərdʒi][ə; eɪ][mæn] [kən'sʊmd] , [ænd; ənd][ðə; ði]
One **would** **naturally** **suppose** **that** **the** **more** **energy** **a** **man** **consumed** **,** **and** **the**
一 会 自然 认为 那 这 更多的 活力 一个 男人 消耗 , 和 这
['fæstər][hiː; hi] [lɪvd] ,
faster **he** **lived** **,**
快点 他 居住地 ,

人们自然会认为，一个人消耗的能量越多，他的寿命就越长，

[ðə; ði] [mɔːr] ['kwɪkli] [hɪz; ɪz][vaɪ'tæləti] [wʊd] [biː; bi] [ɪg'zɔːstɪd] [ænd; ənd][ðə; ði] ['ʃɔːrtər] [hɪz; ɪz][laɪf]
the **more** **quickly** **his** **vitality** **would** **be** **exhausted** **and** **the** **shorter** **his** **life**
这 更多的 迅速地 他的 活力 会 是 筋疲力尽的 和 这 较短 他的 生活
[wʊd] [biː; bi] .
would **be** **.**
会 是 .

他的活力会消耗得越快，寿命也会越短。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt] , [baɪ][ðə; ði][dɪ'vaɪn] [bɪ'nefɪs(ə)ns] [ʌv; əv] ['prɑːvɪdəns] ,
As **a** **matter** **of** **fact** **,** **by** **the** **divine** **beneficence** **of** **Providence** **,**
作为 一个 事情 的 事实 , 经过 这 神圣的 行善 的 普罗维登斯 ,

事实上，凭借天意的眷顾，

[jʊr; jər]['ɔːrgənɪzəm][ɪz][soʊ] ['ɔːrdərd] [æz; əz][tuː; tə][ə'dæpt][ɪt'self] [wɪ'ðɪn] ['sɜːrt(ə)n][waɪd]['limits][tuː; tə]
your **organism** **is** **so** **ordered** **as** **to** **adapt** **itself** **within** **certain** **wide** **limits** **to**
你的 生物 是 所以 订购 作为 到 适应 本身 之内 肯定 宽的 限制 到
[ðə; ði][dɪ'mændz] [meɪd] [ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː] . [-]
the **demands** **made** **upon** **it** **.** **[** **26** **]**
这 需求 制成 之上 它 . [-]

你的身体具有一定的结构，可以在一定的范围内适应外界对它的要求。[26]

[fæst] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd] [lɔːŋ] ['lɪvɪŋ]
Fast **Living** **and** **Long** **Living**
快速地 活的 和 长的 活的

快速生活与长寿

[juː; jʊ] [meɪ] [kɔːl]['ɪntuː] [pleɪ] [ɔːl][ðə; ði] [stɔːrd] - [ʌp] ['riːsɔːrsɪz] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['biːɪŋ] [ænd; ənd] [stɪl] [nɑːt]
You **may** **call** **into** **play** **all** **the** **stored** **-** **up** **resources** **of** **your** **being** **and** **still** **not**
你 可能 称呼 进入 玩 全部 这 存储 - 向上 资源 的 你的 存在 和 仍然 不是
[steɪk] ['evriθɪŋ] [ə'pɑːn][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] [θroʊ] .
stake **everything** **upon** **a** **single** **throw** **.**
赌注 一切 之上 一个 单身的 扔 .

你可以调动你所有积蓄的力量，但仍然不会孤注一掷。

[fɔːr; fər][ðə; ði] [səˈplaɪ] [ʌv; əv]['ment(ə)l]['enərdʒi][ɪz][æz; əz] [ˌɪnɪgˈzɔːstəb(ə)l] [æz; əz][ðə; ði]['rezərvwɑːr][ʌv; əv]

For	the	supply	of	mental	energy	is	as	inexhaustible	as	the	reservoir	of
为了	这	供应	的	精神的	活力	是	作为	取之不尽的	作为	这	水库	的

[ɔːl][pæst] [ɪkˈspɪrɪəns] ,

all	past	experience	,
全部	过去的	经验	,

因为精神能量的供给就像过去所有经验的宝库一样取之不尽用之不竭。

[waɪl] [ðə; ði] [səˈplaɪ] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['enərdʒi] [ɪnˈvɑːlvd] [ɪn][breɪn][ænd; ənd] [nɜːrv] [ækˈtɪvəti][ɪz] ,

while	the	supply	of	physical	energy	involved	in	brain	and	nerve	activity	is	,
尽管	这	供应	的	身体的	活力	涉及	在	脑	和	神经	活动	是	,

而大脑和神经活动所需的物理能量供应是,

[laɪk][ðə; ði] [ɪˈmɔːrt(ə)l] ['lɪvər][ʌv; əv][prəuˈmiːθjuːs; -θiəs] , [rɪˈnuːd] [æz; əz][fæst][æz; əz] [dɪˈpliːtɪd] .

like	the	immortal	liver	of	Prometheus	,	renewed	as	fast	as	depleted	.
喜欢	这	不朽	肝	的	普罗米修斯	,	更新	作为	快速地	作为	耗尽	.

就像普罗米修斯的不死之肝，消耗得越快，更新得也越快。

[tuː] [sets] [ʌv; əv][fækts] [ðæt] [hæv; həv] [bɪn] [ɪˈstæblɪʃt] [baɪ] [ɪˈlæbərət] [ˌsaɪənˈtɪfɪk] [ɪkˈsperɪmənt] [wɪl]

Two	sets	of	facts	that	have	been	established	by	elaborate	scientific	experiment	will
二	套	的	事实	那	有	到过	已确立的	经过	精心制作的	科学	实验	将要

[kənˈvɪns] [juː; jʊ][ʌv; əv][ðə; ði] [truːθ] [ʌv; əv] [ðiːz] [ˌprɔpəˈziʃənz] .

convince	you	of	the	truth	of	these	propositions	.
说服	你	的	这	真相	的	这些	命题	.

两组经过精心设计的科学实验所证实的科学事实将使你相信这些命题的真实性。

[prəˈfesər] ['pætrɪks] [ɪkˈsperɪmənts; ɪkˈsperɪments; ɪkˈsperəmənts; ɪkˈsperəments] [-]

Professor	Patrick's	Experiments	[	27	]
教授	帕特里克的	实验	[	-	]

帕特里克教授的实验[27]

[prəˈfesər] ['pætrɪk] , [ʌv; əv][ðə; ði] [steɪt] [ˌjuːnɪˈvɜːrsəti][ʌv; əv] ['aɪor] , [kənˈdʌktɪd] [sʌm; səm][ʌv; əv] [ðiːz]

Professor	Patrick	,	of	the	State	University	of	Iowa	,	conducted	some	of	these
教授	帕特里克	,	的	这	状态	大学	的	爱荷华州	,	实施	一些	的	这些

[ɪkˈsperɪmənts; ɪkˈsperɪments; ɪkˈsperəmənts; ɪkˈsperəments] .

experiments	.
实验	.

爱荷华州立大学的帕特里克教授进行了其中一些实验。

[hiː; hi] [kɔːzd] [θriː] [jʌŋ] [men][tuː; tə] [rɪˈmeɪn] [əˈweɪk] [fɔːr; fər] [fɔːr] [sək'sesɪv] [deɪz] [ænd; ənd]

He	caused	three	young	men	to	remain	awake	for	four	successive	days	and
他	导致	三	年轻的	男人	到	保持	醒	为了	四	连续	天	和

[naɪts] .

nights	.
夜晚	.

他让三个年轻人连续四天四夜没合眼。

[ðeɪ] [wɜːr; wər] [ðen] [əˈlaʊd] [tuː; tə][goʊ][tuː; tə] [sliːp] ,

They	were	then	allowed	to	go	to	sleep	,
他们	是	然后	允许	到	去	到	睡觉	,

然后他们被允许去睡觉。

[ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv][ðə; ði][ɪkˈsperɪmənt] ['biːɪŋ] [tuː; tə] [dɪˈtɜːrmɪn] [dʒʌst] [haʊ] [mʌtʃ] [taɪm] ['neɪtʃər]

the	purpose	of	the	experiment	being	to	determine	just	how	much	time	Nature
这	目的	的	这	实验	存在	到	决定	只是	如何	很多	时间	自然

[rɪˈkwaɪərd][tuː; tə] [rɪˈkuːpəreɪt] [frʌm; frəm][ðə; ði] [lɔːŋ] ['vɪdʒɪl] .

required	to	recuperate	from	the	long	vigil	.
必需的	到	疗养	从	这	长的	守夜	.

该实验的目的是确定大自然需要多少时间才能从长时间的守夜中恢复过来。

[ðeɪ] [wɜːr; wər] [əˈlaʊd] [tuː; tə] [sliːp] [ðəmˈselvz] [aʊt] , [ænd; ənd] [ɔːl] [woʊk] [ʌp] [ˈθɜːrəli] [ˈrestɪd] .

They	were	allowed	to	sleep	themselves	out	,	and	all	woke	up	thoroughly	rested	.
他们	是	允许	到	睡觉	他们自己	出去	,	和	全部	觉醒	向上	彻底	休息	.

他们被允许睡到自然醒，醒来后都精神饱满。

[jet] [ðə; ði] [wʌn] [huː] [slept] [ðə; ði] [ˈlɔːŋgɪst] [slept] [ˈoʊnli] [wʌn] - [θɜːrd] [lɔːŋgər] [ðæn; ðən] [hɪz; ɪz] [ˈkʌstəmeri] [ˈnaɪts] [sliːp] .

Yet	the	one	who	slept	the	longest	slept	only	one	-	third	longer	than	his	customary	night's	sleep	.
然而	这	一	WHO	睡着了	这	最长	睡着了	仅有的	一	-	第三	更长	比	他的	习惯	夜晚	睡觉	.

然而，睡得最久的人，也只比他平时的睡眠时间长了三分之一。

[juː; jʊ] [hæv; həv] [ˈdaʊtləs] [hæd; həd] [ðə; ði] [seɪm] [ɪkˈspɪriəns] [jɔːrˈself] [ˈmeni] [taɪmz] .

You	have	doubtless	had	the	same	experience	yourself	many	times	.
你	有	毫无疑问	有	这	相同的	经验	你自己	许多	时代	.

想必您自己也曾多次有过类似的经历。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɔːl] [goʊz] [tuː; tə] [ʃoʊ] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [əˈweɪk] [fɔːr] [taɪmz] [æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz] [ˈjuːʒuəl] ,

It	all	goes	to	show	that	if	we	are	awake	four	times	as	long	as	usual	,
它	全部	去	到	展示	那	如果	我们	是	醒	四	时代	作为	长的	作为	通常	,

这一切都表明，如果我们清醒的时间是平时的四倍，

[wiː; wi] [duː] [nɑːt] [meɪk] [ʌp] [fɔːr; fər] [ˌaɪ ˈtiː] [baɪ] [ˈsliːpɪŋ] [fɔːr] [taɪmz] [æz; əz] [lɔːŋ] ,

we	do	not	make	up	for	it	by	sleeping	four	times	as	long	,
我们	做	不是	制作	向上	为了	它	经过	睡眠	四	时代	作为	长的	,

我们不会通过增加四倍的睡眠时间来弥补这一点，

[bʌt; bət] [fɔːr] [taɪmz] [æz; əz] [ˈsaʊndli] , [æz; əz] [ˈkʌstəmeri] .

but	four	times	as	soundly	,	as	customary	.
但	四	时代	作为	稳固地	,	作为	习惯	.

但其稳固程度是通常情况的四倍。

[ðə; ði] [hɑːrd] - [ˈwɜːrkɪŋ] [məˈkænɪk; mɪˈkænɪk] [rɪˈkwaɪrz] [noʊ] [mɔːr] [ˈaʊərz] [ʌv; əv] [sliːp] [ðæn; ðən] [ðə; ði] [ˈkɔːrnər] [ˈloʊfər] ,

The	hard	-	working	mechanic	requires	no	more	hours	of	sleep	than	the	corner	loafer	,
这	难的	-	在职的	机械	需要	不	更多的	小时	的	睡觉	比	这	角落	浪子	,

勤劳的修理工所需的睡眠时间并不比街角的懒汉多。

[ðə; ði] [ˈæktɪv] [mæn] [ʌv; əv] [əˈferz] [noʊ] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ðə; ði] [ˈdɔːdlə] . [-]

the	active	man	of	affairs	no	more	than	the	dawdler	.	[	28	]
这	积极的	男人	的	事务	不	更多的	比	这	懒人	.	[	-	]

积极进取的人和懒散的人一样。[28]

[ˈreɪʃioʊ] [bɪˈtwiːn] [rɪˈper] [ænd; ənd] [dɪˈmænd]

Ratio	Between	Repair	and	Demand
比率	之间	维修	和	要求

维修与需求比率

[ðə; ði] [taɪm] [ʌv; əv] [ˈtɪʃuː] [rɪˈper] [ɪz] [əˈbaʊt] [ðə; ði] [seɪm] [wɪð; wɪθ] [ɔːl] [men] [ˈʌndər] [ɔːl] [kənˈdɪʃ(ə)nz] .

The	time	of	tissue	repair	is	about	the	same	with	all	men	under	all	conditions	.
这	时间	的	组织	维修	是	关于	这	相同的	和	全部	男人	在下面	全部	状况	.

在所有男性、所有情况下，组织修复时间都大致相同。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ðə; ði] [reɪt] [ʌv; əv] [rɪˈper] [ðæt] [ˈveriz] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [dɪˈmænd] [ðæt] [hæz; həz] [bɪn] [pʊt] [əˈpɑːn] [ðə; ði] [ˈbɑːdi] .

It	is	the	rate	of	repair	that	varies	with	the	demand	that	has	been	put	upon	the	body	.
它	是	这	速度	的	维修	那	变化	和	这	要求	那	有	到过	放	之上	这	身体	.

身体的修复速度会随着身体所承受的需求而变化。

[ə'gen] , [lʊk] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] ['sʌbdʒekt][frʌm; frəm][ðə; ði] ['stændpɔɪnt] [ʌv; əv] [fuːd] [sə'plaɪ] .

Again	,	look	at	the	same	subject	from	the	standpoint	of	food	supply	.
再次	,	看	在	这	相同的	主题	从	这	立场	的	食物	供应	.

再次从粮食供应的角度来审视这个问题。

[ɑːn] [wʌt] [juː; jʊ] [naʊ] [iːt] [ænd; ənd] [drɪŋk] [juː; jʊ] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['sɜːrt(ə)n] ['ævərɪdʒ] [weɪt] .

On	what	you	now	eat	and	drink	you	have	a	certain	average	weight	.
在	什么	你	现在	吃	和	喝	你	有	一个	肯定	平均的	重量	.

根据你目前的饮食习惯，你的体重处于一个平均水平。

[iːt] , [daɪ'dʒest][ænd; ənd] [ə'sɪməleɪt] [ə; eɪ]['lɑːrdʒər]['kwɑːntəti][ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd][jʊr; jər] [weɪt] [wɪl] [ɪn'kriːs] .

Eat	,	digest	and	assimilate	a	larger	quantity	of	food	and	your	weight	will	increase	.
吃	,	消化	和	吸收	一个	更大的	数量	的	食物	和	你的	重量	将要	增加	.

摄入、消化和吸收更多食物，体重就会增加。

[ðɪs] [ɪn'kriːs] [wɪl] [biː; bi] ['gretɪst] [æt; ət][ðə; ði][stɑːrt][ænd; ənd] [wɪl] ['grædʒuəli] [sloʊ] [ʌp] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ] [ʃæl; ʃəl][hæv; həv] [riːtʃt] [ðə; ði] [pɔɪnt] [bɪ'jɑːnd] [wɪtʃ] [juː; jʊ][kæn; kən][geɪn][noʊ] [mɔːr] .

This	increase	will	be	greatest	at	the	start	and	will	gradually	slow	up	until	you	shall	have	reached	the	point	beyond	which	you	can	gain	no	more	.
这	增加	将要	是	最	在	这	开始	和	将要	逐步地	慢的	向上	直到	你	将	有	达到	这	观点	超过	哪个	你	能	获得	不	更多的	.

这种增长在开始时最为显著，然后逐渐放缓，直到达到无法再增长的临界点。

['gɪv(ə)n][ðə; ði] [seɪm] [haɪ'dʒenɪk,haɪ'dʒiːnɪk] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv] [bɪn] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] ,

Given	the	same	hygienic	conditions	that	you	have	been	accustomed	to	,
鉴于	这	相同的	卫生	状况	那	你	有	到过	习惯	到	,

在与您以往习惯的相同的卫生条件下，

[juː; jʊ] [wɪl] [meɪn'teɪn] [jɔːr'self] [æt; ət][ðə; ði] [ɪn'kriːst] [weɪt] [ɑːn][ðə; ði] [ɪn'kriːst] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] [fuːd] . [-]

you	will	maintain	yourself	at	the	increased	weight	on	the	increased	supply	of	food	.	[	29	]
你	将要	维持	你自己	在	这	增加	重量	在	这	增加	供应	的	食物	.	[	-	]

你会因为食物供应增加而保持增加的体重。[29]

['pɪgmiːz] [ænd; ənd]['dʒaiənts]

Pygmies	and	Giants
俾格米人	和	巨人队

侏儒和巨人

[naʊ] ,

Now	,
现在	,

现在，

[ɔːl] [ðɪs] [ɪn'vɑːlvz] ['klɪrli] [ɪ'nʌf] [ə; eɪ] ['greɪtli] [ɪn'kriːst] [reɪt] [ʌv; əv][æk'tɪvəti][ɑːn][ðə; ði][pɑːrt][ʌv; əv] [ðə; ði]['bɑːdɪli] ['ɔrgənz] [ʌv; əv][ə,sɪmə'leɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪ'per] .

all	this	involves	clearly	enough	a	greatly	increased	rate	of	activity	on	the	part	of	the	bodily	organs	of	assimilation	and	repair	.
全部	这	涉及	清楚地	足够的	一个	非常	增加	速度	的	活动	在	这	部分	的	这	身体上的	器官	的	同化	和	维修	.

这一切显然都涉及身体吸收和修复器官活动率的大幅提高。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n][ɑːn][ɔːl] [fɔːz] [wɪð; wɪθ] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kʌntrimən] [huːz] [reɪt] [ʌv; əv]

It	is	a	situation	on	all	fours	with	that	of	the	countryman	whose	rate	of
它	是	一个	情况	在	全部	四	和	那	的	这	同胞	谁	速度	的

[breɪn][æk'tɪvəti][hæz; həz] [bɪn] ['stɪmjuleɪtɪd][baɪ][æn; ən] [ɪn'kriːst] ['ment(ə)l][dɪ'mænd] .

brain	activity	has	been	stimulated	by	an	increased	mental	demand	.
脑	活动	有	到过	刺激	经过	一个	增加	精神的	要求	.

这种情况与那些因精神需求增加而导致大脑活动加快的乡下人的情况非常相似。

[noʊ][mæn] [wɪl] [meɪn'teɪn] [ðæt] ['betər] , [mɔːr] ['nɜːrɪʃɪŋ] [ænd; ənd] [mɔːr] ['lɪbərəl] [fuːd] ['ræʃnz; 'reɪʃnz] ,

No	man	will	maintain	that	better	,	more	nourishing	and	more	liberal	food	rations	,
不	男人	将要	维持	那	更好的	,	更多的	滋养	和	更多的	自由主义	食物	口粮	,

没有人会认为更好、更有营养、更充足的食物配给，

[trænsˈfɔːmd] ['ɪntuː] [ɪn'kriːst] ['bɑːdɪli] ['tɪʃuː] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['kɑːnsɪkwent] ['greɪtər] [weɪt] [ænd; ənd]

transformed	into	increased	bodily	tissue	,	with	a	consequent	greater	weight	and
转变	进入	增加	身体上的	组织	,	和	一个	后果	更大的	重量	和

['greɪtər] ['mʌskjələr] [streŋθ] ,

greater	muscular	strength	,
更大的	肌肉发达的	力量	,

转化为更多的身体组织，从而导致体重增加和肌肉力量增强。

[wʊd] [rɪ'zʌlt] [ɪn][ə; eɪ] [lɔːs] [ʌv; əv][vaɪ'tæləti][ɔːr][ðə; ði] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ]['mænz][laɪf] .

would	result	in	a	loss	of	vitality	or	the	shortening	of	a	man's	life	.
会	结果	在	一个	损失	的	活力	或者	这	缩短	的	一个	男人的	生活	.

这将导致活力丧失或缩短人的寿命。

[trænsˈfɔːmɪŋ] [i'nəːtnis] ['ɪntuː] [ə'lɜːrtnəs] [-]

Transforming	Inertness	into	Alertness	[	30	]
转变	惰性	进入	警觉	[	-	]

将惰性转化为警觉[30]

['pɪgmiːz] ['kænɑːt] [bɪ'kʌm] ['dʒaiənts] ['fɪzɪkli] [ɔːr] [ˌɪntə'lektʃuəli] .

Pygmies	cannot	become	giants	physically	or	intellectually	.
俾格米人	不能	变得	巨人	身体	或者	智力方面	.

矮人不可能在体格或智力上变成巨人。

[bʌt; bət][æz; əz][ðə; ði]['pjuːni] [juːθ] [kæn; kən][baɪ][ˌsɪstə'mætɪk]['eksərsaɪz] ['brɔːdn] [hɪz; ɪz] [freɪm] [ænd; ənd]

But	as	the	puny	youth	can	by	systematic	exercise	broaden	his	frame	and
但	作为	这	弱小	青年	能	经过	系统	锻炼	扩大	他的	框架	和

[dɪ'veləp] [hɪz; ɪz] ['mʌslz] ['ɪntuː][æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] ['sembləns] [ʌv; əv][ðə; ði] ['æθliːt] ,

develop	his	muscles	into	at	least	a	semblance	of	the	athlete	,
发展	他的	肌肉	进入	在	至少	一个	外表	的	这	运动员	,

但是，瘦弱的青少年可以通过系统的锻炼来拓宽体型，锻炼肌肉，至少可以达到运动员的体格。

[ænd; ənd][kæn; kən] [ðen] [θruː] [hɪz; ɪz] ['hɛlθiːɝ] ['æpɪtaɪt] [ænd; ənd][hɪz; ɪz]['fæstər] [reɪt] [ʌv; əv] [rɪ'per]

and	can	then	through	his	healthier	appetite	and	his	faster	rate	of	repair
和	能	然后	通过	他的	更健康	食欲	和	他的	快点	速度	的	维修

[meɪn'teɪn] [hɪm'self] [wɪ'ðaʊt] ['efərt] [æt; ət][ðə; ði] [nuː] ['stændərd] ;

maintain	himself	without	effort	at	the	new	standard	;
维持	他自己	没有	努力	在	这	新的	标准	;

然后，凭借更健康的食欲和更快的修复速度，他可以毫不费力地保持新的健康水平；

[soʊ][kæn; kən][ðə; ði] ['mentəli] [ɪ'nɜːrt][kɔːl] [fɔːrθ] [ðer; ðər] [rɪ'zɜːrvz] [ʌv; əv]['enərdʒi][ænd; ənd] [meɪn'teɪn]

so	can	the	mentally	inert	call	forth	their	reserves	of	energy	and	maintain
所以	能	这	精神上	惰性	称呼	前进	他们的	储备	的	活力	和	维持

[ə; eɪ] ['haɪər] ['stændərd][ʌv; əv][æk'tɪvəti][ænd; ənd] ['fruːtflnəs] .

a	higher	standard	of	activity	and	fruitfulness	.
一个	更高	标准	的	活动	和	丰硕	.

因此，精神不活跃的人也可以调动他们的能量储备，保持较高的活跃度和生产力。

[fjuː] [men] [lɪv; laɪv] [ɑːn] [ðə; ði] [pleɪn] [ʌv; əv] [ðer; ðər] [haɪɪst; 'haɪəst] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

Few	men	live	on	the	plane	of	their	highest	efficiency	.
很少	男人	居住	在	这	飞机	的	他们的	最高	效率	.

很少有人能始终保持最佳状态。

[fjuː] [sɜːrtʃ] [ðə; ði] [rɪ'sesɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wel] - [sprɪŋz] [ʌv; əv] ['paʊər] .

Few	search	the	recesses	of	the	well	-	springs	of	power	.
很少	搜索	这	凹陷处	的	这	出色地	-	弹簧	的	力量	.

很少有人会去探寻力量的源泉。

[ðə; ði] [laɪvz; lɪvz] [ʌv; əv] [moʊst] [ʌv; əv] [ˌjuː 'es] [ɑːr; ər] [pæst] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['ʃæloʊz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [maɪnd]

The	lives	of	most	of	us	are	passed	among	the	shallows	of	the	mind
这	生活	的	最多	的	我们	是	通过了	之中	这	浅滩	的	这	头脑

[wɪ'ðaʊt] [θɔːt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌpɔsə'bilitiz] [ðæt] [lɜːrk] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [diːpər] [puːlz] . [-]

without	thought	of	the	possibilities	that	lurk	within	the	deeper	pools	.	[	31	]
没有	想法	的	这	可能性	那	潜伏	之内	这	更深	游泳池	.	[	-	]

我们大多数人的生活都在思想的浅滩中度过，从未想过深水池中潜藏的可能性。[31]

[haʊ] [ðə; ði] [maɪnd] [ə'kjuːmjuleits] ['enərdʒi]

How	the	Mind	Accumulates	Energy
如何	这	头脑	积累	活力

心灵如何积累能量

[ðɪs] [əˌkjuːmjə'leɪʃn] [ʌv; əv] [pə'tenʃ(ə)l] [ˌsʌb'kɑːnʃəs] [rɪ'zɜːrv] ['enərdʒi] [ɪz] [ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [ðə; ði]

This	accumulation	of	potential	subconscious	reserve	energy	is	a	result	of	the
这	积累	的	潜在的	潜意识	预订	活力	是	一个	结果	的	这

[ˌevə'luːʃ(ə)n] [ʌv; əv] [mæn] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['groʊɪŋ] [kəm'pleksəti] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] [laɪf] .

evolution	of	man	and	the	growing	complexity	of	his	life	.
进化	的	男人	和	这	生长	复杂	的	他的	生活	.

这种潜在潜意识储备能量的积累，是人类进化和生活日益复杂化的结果。

[noʊ] [mæn] [kʊd; kəd] , [ɪf] [hiː; hi] [wʊd] ,

No	man	could	,	if	he	would	,
不	男人	可以	, 如果		他	会	,

即使他愿意，也没有人能做到。

[rɪ'spɑːnd] [tuː; tə] [ɔːl] [ðə; ði] ['ɪmpʌlsɪz] [tuː; tə] ['mʌskjələr] ['ækʃ(ə)n] [ə'raʊzd] [ɪn] [hɪm; ɪm] [baɪ] [sens] -

respond	to	all	the	impulses	to	muscular	action	aroused	in	him	by	sense	-
回应	到	全部	这	冲动	到	肌肉发达的	行动	被唤醒	在	他	经过	感觉	-

[im'preʃəns] .

impressions	.
印象	.

对感官刺激在他体内激起的所有肌肉运动冲动作出反应。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [stɪl] [les] ['pɑːsəb(ə)l] [fɔːr; fər] [hɪm; ɪm] [tuː; tə] [rɪ'spɑːnd] [tuː; tə] ['evri] ['ɪmpʌls] [tuː; tə]

It	would	be	still	less	possible	for	him	to	respond	to	every	impulse	to
它	会	是	仍然	较少的	可能的	为了	他	到	回应	到	每一个	冲动	到

['mʌskjələr] ['ækʃ(ə)n] [ə'weɪkənd] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [pæst] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [rɪ'membər] [θɔːt] [wɪð; wɪθ]

muscular	action	awakened	from	the	past	with	the	remembered	thought	with
肌肉发达的	行动	觉醒	从	这	过去的	和	这	记得	想法	和

[wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə'soʊsieɪtɪd] .

which	it	is	associated	.
哪个	它	是	联系	.

他更不可能对过去唤醒的每一个肌肉动作冲动做出反应，并记住与之相关的思想。

[dɪ'zaɪər] , ['ɪntrəst] , [ə'tenʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ðə; ði] [sɪ'lektɪv] [wɪl] [mʌst; məst] [pɪk] [ænd; ənd] [tʃuːz]

Desire	,	interest	,	attention	and	the	selective	will	must	pick	and	choose
欲望	,	兴趣	,	注意力	和	这	选择性	将要	必须	挑选	和	选择

[ə'mʌŋ] [ðiːz] [ˌmʌltɪ'tuːdɪnəs] ['tendənsiz] [tuː; tə] ['ækʃ(ə)n] .

among	these	multitudinous	tendencies	to	action	.
之中	这些	众多	倾向	到	行动	.

欲望、兴趣、注意力和选择性意志必须在这些众多的行动倾向中进行选择。

[hɪr] , [ðen] ,
Here , then ,
这里 , 然后 ,

那么，就在这里，

[ɪz] [ə'nʌðər] [fækt] [ðæt] [hæz; həz] [ɪ'miːdiət] ['berɪŋ] [ə'pɑːn][jʊr; jər] [ə'bɪləti] [tuː; tə] ['kæri] [aʊt] ['eni]
is another fact that has immediate bearing upon your ability to carry out any
是 其他 事实 那 有 即时 轴承 之上 你的 能力 到 携带 出去 任何
[æm'bɪʃ(ə)n][juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv] .
ambition you may have .
志向 你 可能 有 .

这是另一个会直接影响你实现任何抱负的事实。

[jʊr; jər] ['evri] ['ækʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði][net] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ə'mʌŋ] [ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['ɪmpʌlsɪz]
Your every action is the net result of selection among a number of impulses
你的 每一个 行动 是 这 网 结果 的 选择 之中 一个 数字 的 冲动
[ænd; ənd] [ɪn'hɪbɪtəri] ['fɔːrsɪz][ɔːr] ['tendənsiz] . [-]
and inhibitory forces or tendencies . [32]
和 抑制 力量 或者 倾向 . [-]

你的每一项行动都是多种冲动和抑制力量或倾向之间进行选择的最终结果。[32]

[ðə; ði] ['θreʃhoʊld] [ʌv; əv] [ˌɪnɪ'bɪʃ(ə)n]
The Threshold of Inhibition
这 临界点 的 抑制

抑制阈值

[æz; əz][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [θɪŋ] , ['kɑːnʃəsnəs] [ɪz] [meɪd] [ʌp][ʌv; əv][ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [kən'flɪktɪŋ]
As a general thing , consciousness is made up of a number of conflicting
作为 一个 一般的 事物 , 意识 是 制成 向上 的 一个 数字 的 冲突
[aɪ'diːəz] ,
ideas ,
想法 ,

总的来说，意识是由许多相互矛盾的观念构成的。

[iːtʃ] [wɪð; wɪθ][ɪts] [ə'soʊsieɪtɪd] ['fiːlɪŋ] [ænd; ənd][ɪts] ['ɪmpʌls] [tuː; tə]['ækʃ(ə)n] .
each with its associated feeling and its impulse to action .
每个 和 它是 联系 感觉 和 它是 冲动 到 行动 .

每一种感觉都伴随着相应的情感和行动冲动。

[dʒʌst] [wʌt] [juː; jʊ][duː][ɪn] ['eni] [pər'tɪkjələr] [keɪs] [dɪ'pendz] [ə'pɑːn] [wʌt] ['ment(ə)l] ['pɪktʃər] [ɪz]
Just what you do in any particular case depends upon what mental picture is
只是 什么 你 做 在 任何 特别的 案件 取决于 之上 什么 精神的 图片 是
['strɔːŋɪst; 'strɔːŋgəst] ,
strongest ,
最强 ,

具体到某个特定案例，你的行动取决于你脑海中最清晰的画面。

[ɪz][moʊst]['vɪvɪd][ɪn] ['kɑːnʃəsnəs] , [ænd; ənd] [ðʌs] ['eɪb(ə)l][tuː; tə] [ˌoʊvər'kʌm] [ɔːl] ['kɑːntreri] ['tendənsiz]
is most vivid in consciousness , and thus able to overcome all contrary tendencies
是 最多 生动 在 意识 , 和 因此 有能力的 到 克服 全部 相反 倾向
.
:
.

在意识中最为鲜明，因此能够克服一切相反的倾向。

[æz; əz][laɪf] [bɪ'kʌmz] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [kəm'pleks] , [ðə; ði] ['nʌmbər] [ænd; ənd][və'raɪəti][ʌv; əv]
As life becomes more and more complex , the number and variety of
作为 生活 变成 更多的 和 更多的 复杂的 , 这 数字 和 种类 的
['aʊər; ɑːr] ['sensəri] [iks'piəriənsiz] [ɪn'kriːs] [ˌkɔːrə'spɑːndɪŋli] .
our sensory experiences increase correspondingly .
我们的 感官 经历 增加 相应地 .

随着生活变得越来越复杂，我们的感官体验的数量和种类也相应增加。

[ænd; ənd][soʊ][ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] [ə'baʊt] , [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv][ˌʌn'toʊld] ['mɪljənz] [ʌv; əv] ['sensəri]
And **so** **it** **comes** **about** **,** **that** **we** **have** **untold** **millions** **of** **sensory**
和 所以 它 来 关于 , 那 我们 有 不明 百万 的 感官
[iks'piəriənsiz] ,
experiences **,**
经历 ,

于是，我们便拥有了数不胜数的感官体验。

['kæriɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm][ðə; ði] ['ɪmpʌlsɪz] [tuː; tə]['mʌskjələr] [rɪ'spɑːns] , [nʌn] [ʌv; əv] [wɪtʃ] ,
carrying **with** **them** **the** **impulses** **to** **muscular** **response** **,** **none** **of** **which** **,**
携带 和 他们 这 冲动 到 肌肉发达的 回复 , 没有任何 的 哪个 ,

它们携带着引发肌肉反应的冲动，但这些冲动中没有一个是

[ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌmʌltɪ'plɪsəti] [ʌv; əv] [kən'flɪktɪŋ] [aɪ'diːəz] ,
on **account** **of** **the** **multiplicity** **of** **conflicting** **ideas** **,**
在 帐户 的 这 多重性 的 冲突 想法 ,

由于存在多种相互矛盾的观点，

[ɪz]['evər] [ə'laʊd] [tuː; tə][faɪnd] [rɪ'liːs] [ænd; ənd]['æktʃuəli] [teɪk] [fɔːrm][ɪn]['mʌskjələr][æk'tɪvəti] . [-]
is **ever** **allowed** **to** **find** **release** **and** **actually** **take** **form** **in** **muscular** **activity** **.** **[** **33** **]**
是 曾经 允许 到 寻找 发布 和 实际上 拿 形式 在 肌肉发达的 活动 . [-]

永远无法找到释放途径，也无法在肌肉活动中真正形成。[33]

['hɪd(ə)n] [streŋθ]
Hidden **Strength**
隐 力量

隐藏的力量

[ðə; ði] ['kɑːnsɪkwens] [ɪz] [ðæt] ['oʊnli][æn; ən] [ɪk'siːdɪŋli] [smɔːl] [prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l]
The **consequence** **is** **that** **only** **an** **exceedingly** **small** **proportion** **of** **the** **mental**
这 结果 是 那 仅有的 一个 非常 小的 部分 的 这 精神的
['enərdʒi] [ðæt] [ɪz] [dɪ'veləpt] [wɪ'ðɪn] [ˌjuː 'es][ɪz]['evər] ['æktʃuəli] [dɪ'spleɪd] .
energy **that** **is** **developed** **within** **us** **is** **ever** **actually** **displayed** **.**
活力 那 是 发达 之内 我们 是 曾经 实际上 显示 .

其结果是，我们体内发展出的精神能量只有极小一部分能够真正展现出来。

[ðə; ði] [rest] [ɪz] ['sʌmhaʊ] [ænd; ənd] ['sʌmwer] [lɔkt] [ʌp][bɪ'haɪnd][ðə; ði] [ɪn'hɪbɪtəri] ['θreʃhoʊld] .
The **rest** **is** **somehow** **and** **somewhere** **locked** **up** **behind** **the** **inhibitory** **threshold** **.**
这 休息 是 不知何故 和 某处 已锁定 向上 在后面 这 抑制 临界点 .

其余部分不知何故被锁在了抑制阈值之后。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [stɔːrd] [ə'weɪ] [ɪn] [ˌsʌb'kɑːnʃəsnəs] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['sensəri] [iks'piəriənsiz] [ʌv; əv][ðə; ði][pæst]
It **is** **stored** **away** **in** **subconsciousness** **with** **the** **sensory** **experiences** **of** **the** **past**
它 是 存储 离开 在 潜意识 和 这 感官 经历 的 这 过去的
[wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'soʊsieɪtɪd] . [-]
with **which** **it** **is** **associated** **.** **[** **34** **]**
和 哪个 它 是 联系 . [-]

它与过去的感官体验一起储存在潜意识中。[34]

['gɪvɪŋ] [ə; eɪ][mæn][skoʊp]
Giving **a** **Man** **Scope**
给予 一个 男人 范围

给男人一个视野

[kwoʊtɪŋ] ['mɪstər] . ['wɔːldəu][piː] . ['wɔrən] : " [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] [streŋθ] [wɪ'ðɪn] [men][ɪz]['hɪd(ə)n] ,
Quoting **Mr** **.** **Waldo** **P** **.** **Warren** **:** **"** **Much** **of** **the** **strength** **within** **men** **is** **hidden** **,**
引用 先生 . 沃尔多 P . 沃伦 : " 很多 的 这 力量 之内 男人 是 隐 ,

引用沃尔德·P·沃伦先生的话："男人身上很多力量都是隐藏的，

[ə'weɪtɪŋ] [æn; ən] [ə'keɪʒn] [tuː; tə] [rɪ'viːl] [ˌaɪ 'tiː] .
awaiting **an** **occasion** **to** **reveal** **it** **.**
等待中 一个 场合 到 揭示 它 .

等待合适的时机揭晓。

[ðə; ði] [hed] [ʌv; əv][ə; eɪ] [dɪ'pɑːrtmənt] [ɪn][ə; eɪ] [greɪt] [ˌmænju'fæktʃərɪŋ][kən'sɜːrn] ['sɛvɝd] [hɪz; ɪz]

The	head	of	a	department	in	a	great	manufacturing	concern	severed	his
这	头	的	一个	部门	在	一个	伟大的	制造业	忧虑	切断	他的

[kə'nekʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][fɜːrm] ,

connection	with	the	firm	,
联系	和	这	公司	,

一家大型制造企业部门主管与公司断绝了关系。

[hɪz; ɪz][wɜːrk] ['fɔːlɪŋ] [ə'pɑːn][ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn][ʌv; əv] ['twenti] - [faɪv] ['jɪrz] .

his	work	falling	upon	a	young	man	of	twenty	-	five	years	.
他的	工作	坠落	之上	一个	年轻的	男人	的	二十	-	五	年	.

这项工作落在了25岁的年轻人身上。

[ðə; ði] [jʌŋ] [mæn][roʊz][tuː; tə][ðə; ði] [ə'keɪʒn] ,

The	young	man	rose	to	the	occasion	,
这	年轻的	男人	玫瑰	到	这	场合	,

这位年轻人不负众望，表现出色。

[ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːrt] [taɪm] [wʌz; wəz] [kən'siːdid] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] [strɔːŋgər] [ɪg'zekjətɪv] [ʌv; əv]

and	in	a	very	short	time	was	conceded	to	be	the	stronger	executive	of
和	在	一个	非常	短的	时间	曾是	承认	到	是	这	更强	管理人员	的

[ðə; ði] [tuː] .

the	two	.
这	二	.

很短的时间内，他就被公认为两人中更有能力的领导者。

[hiː; hi][hæd; həd] [bɪn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][kən'sɜːrn][fɔːr; fər] ['sevrəl] ['jɪrz] , [ænd; ənd][wʌz; wəz] [rɪ'gɑːrdɪd]

He	had	been	with	the	concern	for	several	years	,	and	was	regarded
他	有	到过	和	这	忧虑	为了	一些	年	,	和	曾是	认为

[æz; əz][ə; eɪ] [braɪt] ['feloʊ] ,

as	a	bright	fellow	,
作为	一个	明亮的	同伴	,

他在这家公司工作了好几年，被认为是个很聪明的人。

[bʌt; bət][hɪz; ɪz] [mɑːrkt] [sək'ses] [wʌz; wəz][ə; eɪ][sər'praɪz][tuː; tə][ɔːl] [huː] [nuː] [hɪm; ɪm] — ['iːv(ə)n][tuː; tə]

but	his	marked	success	was	a	surprise	to	all	who	knew	him	—	even	to
但	他的	标记	成功	曾是	一个	惊喜	到	全部	WHO	知道	他	—	甚至	到

[hɪm'self] .

himself	.
他自己	.

但他取得的巨大成功令所有认识他的人都感到惊讶——甚至连他自己也感到惊讶。

" [ðə; ði][fækt][ɪz] , [ðə; ði] [jʌŋ] [mæn][hæd; həd] [ðæt] [ə'bɪləti] [ɔːl][ðə; ði][taɪm][ænd; ənd]['dɪdnt] [noʊ]

"	The	fact	is	,	the	young	man	had	that	ability	all	the	time	and	didn't	know
"	这	事实	是	,	这	年轻的	男人	有	那	能力	全部	这	时间	和	没有	知道

[ˌaɪ 'tiː] ;

it	;
它	;

"事实上，这个年轻人一直都具备这种能力，只是他自己不知道而已；

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] [ɪmp'lɔɪəz] ['dɪdnt] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː] .

and	his	employers	didn't	know	it	.
和	他的	雇主	没有	知道	它	.

他的雇主对此毫不知情。

[hiː; hi] [maɪt] [hæv; həv] [bɪn] ['duːɪŋ] ['greɪtər] [θɪŋz] [ɔːl] [ə'lɔːŋ] [ɪf] [ðer; ðər][hæd; həd] [bɪn] [ðə; ði]

He	might	have	been	doing	greater	things	all	along	if	there	had	been	the
他	可能	有	到过	正在做	更大的	事物	全部	沿着	如果	那里	有	到过	这

[ə'keɪʒn] [tuː; tə] [rɪ'viːl] [hɪz; ɪz] [streŋθ] .

occasion	to	reveal	his	strength	.
场合	到	揭示	他的	力量	.

如果一直有机会展现他的实力，他或许早就做出更大的成就了。

" [duː][juː; jʊ] [ɪmp'lɔɪəz] [ænd; ənd] [suː'pɪrɪər] ['ɑːfəsərz] [ɪn] ['bɪznəs] ['riːəlaɪz] [haʊ] [mʌtʃ] [ʌv; əv] [ðɪs]

"	Do	you	employers	and	superior	officers	in	business	realize	how	much	of	this
"	做	你	雇主	和	优越的	警官	在	商业	意识到	如何	很多	的	这

['hɪd(ə)n] [streŋθ] [ðer; ðər][ɪz][ɪn][jʊr; jər][men] ?

hidden	strength	there	is	in	your	men	?
隐	力量	那里	是	在	你的	男人	?

"各位雇主和企业高管是否意识到你们的员工身上蕴藏着多么强大的力量？"

[pər'hæps][ə; eɪ][wɜːrd][frʌm; frəm][juː; jʊ] , ['gɪvɪŋ] ['sɜːrt(ə)n][men] [mɔːr] [skoʊp] ,

Perhaps	a	word	from	you	,	giving	certain	men	more	scope	,
也许	一个	单词	从	你	,	给予	肯定	男人	更多的	范围	,

或许你可以说句话，给某些男性更多发挥的空间。

[wʊd] ['lɪbəreɪt] [ðæt] [ə'bɪlətɪ][fɔːr; fər][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][bəuθ][jʊr; jər] ['bɪznəs] [ænd; ənd]

would	liberate	that	ability	for	the	development	of	both	your	business	and
会	解放	那	能力	为了	这	发展	的	两个都	你的	商业	和

[jʊr; jər][men] . [-]

your	men	.	[	35	]
你的	男人	.	[	-	]

这将解放你的能力，促进你的事业和员工的发展。[35]

" [duː][juː; jʊ]['wɜːrkərz] [noʊ] [jʊr; jər][oʊn] [streŋθ] ?

"	Do	you	workers	know	your	own	strength	?
"	做	你	工人	知道	你的	自己的	力量	?

工人们，你们知道自己的力量吗?

[ɑːr; ər][juː; jʊ] ['wɜːrkɪŋ] [ʌp][tuː; tə][jʊr; jər][kə'pæsətɪ] ?

Are	you	working	up	to	your	capacity	?
是	你	在职的	向上	到	你的	容量	?

你是否发挥出了自己的全部潜能?

[ɔːr][ɑːr; ər][juː; jʊ] [ək'septɪŋ] [ðə; ði]['limits] [wɪtʃ] [ðə; ði]['sɜːrkəmstænsɪz] [pleɪs] [ə'baʊt][juː; jʊ] ? " [-]

Or	are	you	accepting	the	limits	which	the	circumstances	place	about	you	?	"	[	39	]
或者	是	你	接受	这	限制	哪个	这	情况	地方	关于	你	?	"	[	-	]

或者，你是否接受了环境对你的限制？[39]

['tʃæptər] [ˌaɪ'aɪ'aɪ]

Chapter	III
章	三、

第三章

[ðə; ði] [ɪ'nɪʃətɪv] ['enərdʒi] [ʌv; əv] [sək'ses]

THE	INITIATIVE	ENERGY	OF	SUCCESS
这	倡议	活力	的	成功

成功的主动能量

['sɔːrsɪz] [ʌv; əv] [pər'sɪstəns]

Sources	of	Persistence
来源	的	持久性

持久性的来源

[ɪn] [sʌtʃ] ['instənsiz] [æz; əz][wiː; wi][hæv; həv] [rɪ'kaʊntid] ,

In	such	instances	as	we	have	recounted	,
在	这样的	实例	作为	我们	有	叙述	,

在我们所描述的这些例子中，

[men] [hæv; həv] [faʊnd] [ðæt] [pər'sɪstənt] ['efərt] [ə'lɔːŋ] ['sɜːrt(ə)n] [laɪnz] [hæz; həz] [hæd; həd] [ðə; ði] [ɪ'fekt]

men	have	found	that	persistent	effort	along	certain	lines	has	had	the	effect
男人	有	成立	那	执着的	努力	沿着	肯定	线条	有	有	这	影响

[ʌv; əv] ['meɪkɪŋ] ['prez(ə)ntli] [ə'veɪləb(ə)l] [wʌt] [wʊd] ['ʌðərwaɪz] [biː; bi] ['sɪmpli] [ˌʌn'juːzd; ʌn'juːst] ['stɔːrɪdʒ]

of	making	presently	available	what	would	otherwise	be	simply	unused	storage
的	制作	目前	可用的	什么	会	否则	是	简单地	未使用的	贮存

['bætəriz] [ʌv; əv] [rɪ'zɜːrv] ['paʊər] .

batteries	of	reserve	power	.
电池	的	预订	力量	.

人们发现，沿着某些方向持续努力，可以使原本闲置的备用电源得以利用。

[wʌt] [wʌz; wəz] [ðə; ði] [sɔːrs] [ænd; ənd] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [ðɪs] [pər'sɪstənt] ['efərt] ?

What	was	the	source	and	inspiration	for	this	persistent	effort	?
什么	曾是	这	来源	和	灵感	为了	这	执着的	努力	?

是什么促使你坚持不懈地努力?

[juː; jʊ] [wɪl] [seɪ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] [æm'bɪʃ(ə)n] [ɔːr] ['peɪtriətɪzəm] [ɔːr] [sʌm; səm] ['sɪmələr] ['semi] - [ɪ'moʊʃən(ə)l]

You	will	say	that	it	was	ambition	or	patriotism	or	some	similar	semi	-	emotional
你	将要	说	那	它	曾是	志向	或者	爱国主义	或者	一些	相似的	半	-	情绪

['ɪnfluəns] .

influence	.
影响	.

你会说这是出于野心、爱国主义或某种类似的半情感因素的影响。

[ænd; ənd] [soʊ] [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] .

And	so	it	was	.
和	所以	它	曾是	.

事实的确如此。

[bʌt; bət] [wʌt] [ɪz] [æm'bɪʃ(ə)n] , [wʌt] [ɪz] ['peɪtriətɪzəm] , [-]

But	what	is	ambition	,	what	is	patriotism	,	[	40	]
但	什么	是	志向	,	什么	是	爱国主义	,	[	-	]

但是，什么是雄心壮志，什么是爱国主义，[40]

[wʌt] [ɪz] ['eni] [dɪ'zaɪər] [bʌt; bət] [ə; eɪ] ['piktʃərɪŋ] [tuː; tə] [ðə; ði] ['maɪndz] [aɪ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [θɪŋz] [dɪ'zaɪrd] ,

what	is	any	desire	but	a	picturing	to	the	mind's	eye	of	the	things	desired	,
什么	是	任何	欲望	但	一个	想象	到	这	心灵的	眼睛	的	这	事物	想要的	,

欲望不就是脑海中对所渴望之物的描绘吗?

[æn; ən] [ə'weɪkənɪŋ] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['ment(ə)l] ['ɪmɪdʒ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [tuː; tə] [biː; bi] [ə'teɪnd] ,

an	awakening	of	a	mental	image	of	the	result	to	be	attained	,
一个	唤醒	的	一个	精神的	图像	的	这	结果	到	是	已达到	,

对预期结果的心理图像的觉醒，

[ðə; ði] [rɪ'wɔːrd] [ðæt] [ɪz] [tuː; tə] ['fɑːloʊ] ['sɜːrt(ə)n] ['efərts] ?

the	reward	that	is	to	follow	certain	efforts	?
这	报酬	那	是	到	跟随	肯定	努力	?

付出某些努力后会得到什么回报?

[ænd; ənd] [ðiːz] ['ment(ə)l] ['pɪktʃərz] ['kʌmɪŋ] ['ɪntuː] ['kɑːnʃəsnəs] [hæv; həv] [brɔːt] [wɪð; wɪθ] [ðem; ðəm]

And	these	mental	pictures	coming	into	consciousness	have	brought	with	them
和	这些	精神的	图片	未来	进入	意识	有	带来	和	他们

[ðer; ðər] [ə'soʊsieɪtɪd] [i'məuʃənz] [ænd; ənd] [ðer; ðər] [ə'soʊsieɪtɪd] ['ɪmpʌlsɪz] [tuː; tə] ['mʌskjələr] ['ækʃ(ə)n] ,

their	associated	emotions	and	their	associated	impulses	to	muscular	action	,
他们的	联系	情绪	和	他们的	联系	冲动	到	肌肉发达的	行动	,

这些进入意识的心理图像带来了相关的情绪以及相关的肌肉运动冲动。

['ɪmpʌlsɪz] [ə'proʊpriət] [tu:; tə][ðə; ði] ['pɪktʃər] [ænd; ənd] [ˌɔ:tə'mætɪkli] ['tendɪŋ] [tu:; tə][wɜ:rk][ɪts]
impulses **appropriate** **to** **the** **picture** **and** **automatically** **tending** **to** **work** **its**
冲动 合适的 到 这 图片 和 自动地 倾向于 到 工作 它是
[ˌri:ələ'zeɪʃ(ə)n] .
realization **.**
实现 .

与画面相符的冲动，并自动倾向于实现画面。

[ði:z] ['ɪmpʌlsɪz] ['kɑ:nstɪtu:t] [ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv]['mænz] [ə'tʃi:vɪŋ] ['paʊər] .
These **impulses** **constitute** **the** **whole** **of** **man's** **achieving** **power** **.**
这些 冲动 构成 这 所有的 的 男人的 实现 力量 .

这些冲动构成了人类成就力量的全部。

[ðeɪ] [ɑ:r; ər][ðə; ði] [ɪ'nɪʃətɪv] ['enərdʒi][ʌv; əv][ɔ:l] [sək'ses] .
They **are** **the** **Initiative** **Energy** **of** **all** **Success** **.**
他们 是 这 倡议 活力 的 全部 成功 .

它们是所有成功的源泉。

[ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [ʌv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] ['setɪŋ]
Importance **of** **the** **Mental** **Setting**
重要性 的 这 精神的 环境

心理环境的重要性

[wen] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ] [daʊt] [ænd; ənd] [fɪr] , [tɪ'mɪdəti][ænd; ənd] [læk] [ʌv; əv]
When **you** **are** **afflicted** **with** **doubt** **and** **fear** **,** **timidity** **and** **lack** **of**
什么时候 你 是 受苦的 和 怀疑 和 害怕 , 胆怯 和 缺少 的
['kɑ:nfɪdəns] ,
confidence **,**
信心 ,

当你饱受怀疑、恐惧、胆怯和缺乏自信的折磨时，

[ðɪs] [mi:nz] [ðæt] [jʊr; jər]['ment(ə)l] [ˌɪnhə'bɪʃənz] [ɑ:r; ər] [tu:] ['nu:mərəs] , [tu:] [haɪ] [ɔ:r] [-]
this **means** **that** **your** **mental** **inhibitions** **are** **too** **numerous** **,** **too** **high** **or** **[** **41** **]**
这 方法 那 你的 精神的 抑制 是 也 很多的 , 也 高的 或者 [-]

这意味着你的心理抑制过多、过强或[41]

[tu:] [strɔ:ŋ] .
too **strong** **.**
也 强的 .

太强了。

[rɪ'mu:v] [ðem; ðəm][ænd; ənd] ['ækses] [ɪz][hæd; həd][tu:; tə][ðə; ði]['leɪt(ə)nt]['enərdʒi][ʌv; əv] [ə'kju:mjəleɪtɪd]
Remove **them** **and** **access** **is** **had** **to** **the** **latent** **energy** **of** **accumulated**
消除 他们 和 使用权 是 有 到 这 潜 活力 的 积累
[ænd; ənd] [kri'eɪtɪv] [θɔ:t] ['kɑ:mplɛksəz] .
and **creative** **thought** **complexes** **.**
和 有创造力的 想法 复合物 .

移除它们，就能获得积累的创造性思维复合体所蕴含的潜在能量。

[ju:; jʊ] [wɪl] [ðen] [bɪ'kʌm] ['bɔɪənt] , ['tʃɪrf(ə)l] , [ˌoʊvər'floʊɪŋ] [wɪð; wɪθ][ɪn'θu:ziæzəm] , [ænd; ənd] ['redi]
You **will** **then** **become** **buoyant** **,** **cheerful** **,** **overflowing** **with** **enthusiasm** **,** **and** **ready**
你 将要 然后 变得 浮力 , 快乐 , 溢出 和 热情 , 和 准备好
[fɔ:r; fər][ə; eɪ] [freʃ] ,
for **a** **fresh** **,**
为了 一个 新鲜的 ,

那时你会变得精神焕发、心情愉悦、充满热情，并准备好迎接新的一天。

['defɪnət] , ['æktɪv] [pɑ:rt][ɪn][laɪf] .
definite **,** **active** **part** **in** **life** **.**
定 , 积极的 部分 在 生活 .

在生活中扮演明确、积极的角色。

[aɪ'diːəz] , [ðen] , [wen] ['leɪt(ə)nt] , [meɪ] [biː; bi] [kən'sɪdərd] [æz; əz] [pə'zesɪŋ] [æn; ən] ['enərˌdʒaɪz]

Ideas	,	then	,	when	latent	,	may	be	considered	as	possessing	an	energizing
想法	,	然后	,	什么时候	潜	,	可能	是	经过考虑的	作为	拥有	一个	充满活力

['ɪnfluəns] .

influence	.
影响	.

因此，潜在的思想可以被认为具有激励作用。

[ðə; ði] [seɪm] [aɪ'diːə] [dʌz] [nɑːt] [ˌnesə'serəli] [hæv; həv] [ðə; ði] [seɪm] [ɪ'fekt] [ə'pɑːn] [ðə; ði] [seɪm] ['pɝːsənz]

The	same	idea	does	not	necessarily	have	the	same	effect	upon	the	same	persons
这	相同的	主意	做	不是	一定	有	这	相同的	影响	之上	这	相同的	人

[æt; ət] ['dɪfrənt] [taɪmz] .

at	different	times	.
在	不同的	时代	.

同一个想法在不同时间对同一个人不一定会产生相同的效果。

[wʌt] [ɪts] [ɪ'fekt] [meɪ] [biː; bi] [æt; ət] ['eni] [taɪm] [ɔːr] [wɪð; wɪθ] ['eni] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dɪ'pendz] [ə'pɑːn] [ðə; ði]

What	its	effect	may	be	at	any	time	or	with	any	individual	depends	upon	the
什么	它是	影响	可能	是	在	任何	时间	或者	和	任何	个人	取决于	之上	这

[meɪk] - [ʌp] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['kɑːnʃəsnəs] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [faindz] [ɪt'self] .

make	-	up	of	the	consciousness	in	which	it	finds	itself	.
制作	-	向上	的	这	意识	在	哪个	它	发现	本身	.

它在任何时间或对任何个体产生何种影响，取决于它所处的意识构成。

[aɪ'diːəz] [ɔːl] [men] [rɪ'spɑːnd] [tuː; tə]

Ideas	All	Men	Respond	to
想法	全部	男人	回应	到

所有男人都认同的观点

[ðə; ði] ['setɪŋ] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] [meɪ] [biː; bi] [ɪn'taɪərli] ['dɪfrənt] [ə'pɑːn] [ðə; ði] ['prez(ə)nt] [ə'pɪrəns]

The	setting	of	consciousness	may	be	entirely	different	upon	the	present	appearance
这	环境	的	意识	可能	是	完全	不同的	之上	这	展示	外貌

[ʌv; əv] [ðə; ði] [pər'tɪkjələr] [aɪ'diːə] [frʌm; frəm] [-]

of	the	particular	idea	from	[	42	]
的	这	特别的	主意	从	[	-	]

意识的设置可能与当前特定观念的出现完全不同[42]

[wʌt] [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] [ɑːn] [ðə; ði] [ə'keɪʒn] [wen] [ðɪs] [seɪm] [aɪ'diːə] [læst] [ə'pɪrd] .

what	it	was	on	the	occasion	when	this	same	idea	last	appeared	.
什么	它	曾是	在	这	场合	什么时候	这	相同的	主意	最后的	出现	.

上次出现这个想法时，情况是怎样的?

['jestərdeɪ] [ðer; ðər] [meɪ] [hæv; həv] [bɪn] ['prez(ə)nt] [noʊ] [kən'flɪktɪŋ] ['tendənsiz] ,

Yesterday	there	may	have	been	present	no	conflicting	tendencies	,
昨天	那里	可能	有	到过	展示	不	冲突	倾向	,

昨天可能并不存在任何冲突的倾向，

[ænd; ənd] [ðɪs] [pər'tɪkjələr] [aɪ'diːə] [meɪ] ['ðerfɔːr] [hæv; həv] [bɪn] [ə'laʊd] [friː] [ænd; ənd] ['dʒɔɪəs]

and	this	particular	idea	may	therefore	have	been	allowed	free	and	joyous
和	这	特别的	主意	可能	所以	有	到过	允许	自由的	和	欢乐

[ɪk'spreʃ(ə)n] .

expression	.
表达	.

因此，这种特殊的想法或许能够得到自由而愉快的表达。

[tə'deɪ] ['ʌðər] [θɔːts] [meɪ] [biː; bi] [ɪn] [ðə; ði] [ə'sendənsi] [soʊ] [ðæt] [wiː; wi] [lʊk] [ə'pɑːn] [ðə; ði] [aɪ'diːə]

Today	other	thoughts	may	be	in	the	ascendency	so	that	we	look	upon	the	idea
今天	其他	想法	可能	是	在	这	优势	所以	那	我们	看	之上	这	主意

[ʌv; əv] ['jestərdeɪ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] [rɪ'vʌlʃ(ə)n] .

of	yesterday	with	a	feeling	of	revulsion	.
的	昨天	和	一个	感觉	的	厌恶	.

今天，其他想法可能占据主导地位，以至于我们对昨天的想法感到厌恶。

[ðə; ði] [θɔ:t] [ðæt] [ə'raʊzd] [nu:] ['enərʤi][ɪn][ju:; jʊ] ['jestərdeɪ] [meɪ] [ðen] ['sɪkən] [ju:; jʊ][æt; ət][jʊr; jər]

The	thought	that	aroused	new	energy	in	you	yesterday	may	then	sicken	you	at	your
这	想法	那	被唤醒	新的	活力	在	你	昨天	可能	然后	令人作呕	你	在	你的

[tæsk] [tə'deɪ] .

task	today	.
任务	今天	.

昨天让你充满活力的想法，今天可能反而会让你在工作中感到厌倦。

[ðə; ði] [θɔ:t] [ðæt] [stə:z][ðə; ði][soʊl][ʌv; əv][ə; eɪ] ['vɪgərəs] [mæn] [meɪ] [ʃɑ:k] [ðə; ði] [ˌsensə'bɪlɪti:z] [ʌv; əv]

The	thought	that	stirs	the	soul	of	a	vigorous	man	may	shock	the	sensibilities	of
这	想法	那	搅拌	这	灵魂	的	一个	蓬勃	男人	可能	震惊	这	感性	的

[ə; eɪ] ['delɪkət] ['wʊmən] .

a	delicate	woman	.
一个	精美的	女士	.

激起一个精力充沛的男人的灵魂的想法，可能会让一个柔弱的女人感到震惊。

[haʊ] [tu:; tə][ɪg'zɔ:lt][ðə; ði][ˌpɜ:rsə'nælətɪ]

How	to	Exalt	the	Personality
如何	到	崇高	这	性格

如何提升人格魅力

[jet] [ðer; ðər][ɑ:r; ər][sʌm; səm][aɪ'di:əz][tu:; tə] [wɪʧ] [ɔ:l] [men] [ɪn]['veriɪŋ; 'væriɪŋ] [dɪ'gri:z] [si:m] [ə'laɪk]

Yet	there	are	some	ideas	to	which	all	men	in	varying	degrees	seem	alike
然而	那里	是	一些	想法	到	哪个	全部	男人	在	变化	学位	似乎	同样

[tu:; tə][rɪ'spɑ:nd] .

to	respond	.
到	回应	.

然而，有些想法似乎能引起所有男性不同程度的共鸣。

[haʊ] ['ɔ:f(ə)n][ɪn]['bæt(ə)l][hæv; həv][ðə; ði] ['feɪlɪŋ] ['spɪrɪts][ʌv; əv][æn; ən]['ɑ:rmi] [bɪn] [ri'vaivd] [-]

How	often	in	battle	have	the	failing	spirits	of	an	army	been	revived	[	43	]
如何	经常	在	战斗	有	这	失败	烈酒	的	一个	军队	到过	复活	[	-	]

在战斗中，军队士气低落的情况被重新激发了多少次？[43]

[baɪ][ðə; ði] [ə'pɪrəns] [ʌv; əv][ðə; ði] ['li:dər] ['ʃaʊtɪŋ] [hɪz; ɪz]['bæt(ə)l] - [kraɪ][ænd; ənd] ['weɪvɪŋ] [hɪz; ɪz]

by	the	appearance	of	the	leader	shouting	his	battle	-	cry	and	waving	his
经过	这	外貌	的	这	领导者	喊叫	他的	战斗	-	哭	和	挥手	他的

['ʃaɪnɪŋ] [sɔ:rd] !

shining	sword	!
灼灼	剑	!

领袖出现，高喊着战斗口号，挥舞着闪亮的宝剑！

[haʊ] ['ɔ:f(ə)n][hæv; həv][men] [bɪn] [raʊzd] [tu:; tə] [haɪts] [ʌv; əv][hə'roʊɪk] [ə'tʃi:vmənt] [baɪ][ðə; ði]

How	often	have	men	been	roused	to	heights	of	heroic	achievement	by	the
如何	经常	有	男人	到过	唤醒	到	高度	的	英勇	成就	经过	这

[streɪnz] [ʌv; əv]['mɑ:rʃ(ə)l]['mju:zɪk] !

strains	of	martial	music	!
菌株	的	武术	音乐	!

军乐的旋律曾多少次激励人们创造英雄壮举！

[haʊ] ['ɔ:f(ə)n][hæv; həv] [tru:ps] [spent] [wɪð; wɪθ] [ɪg'zɔ:stʃən] [ri'spɔndid] [tu:; tə][ðə; ði][kɔ:l][ʌv; əv] [sʌtʃ]

How	often	have	troops	spent	with	exhaustion	responded	to	the	call	of	such
如何	经常	有	军队	花费	和	疲惫	回应	到	这	称呼	的	这样的

['sɪmp(ə)l] [freɪzɪz] [æz; əz] " [ðə; ði][flæg] , "

simple	phrases	as	"	The	Flag	,	"
简单的	短语	作为	"	这	旗帜	,	"

有多少次，疲惫不堪的士兵响应"国旗"这样简单的呼唤？

" ['aʊər; ɑ:r] ['kʌntri] , "

"	Our	Country	,	"
"	我们的	国家	,	"

"我们的国家，"

" ['lɪbərti] , " [ɔ:r] [sʌtʃ] ['sɔŋz] [æz; əz] " [ðə; ðɪ] [mɑ:sə'leiz] , "
" Liberty , " or such songs as " The Marseillaise , "
" 自由 , " 或者 这样的 歌曲 作为 " 这 《马赛曲》 , "

《自由》或《马赛曲》等歌曲

" [gɑ:d] [seɪv] [ðə; ðɪ] [kɪŋ] , "
" God Save the King , "
" 上帝 节省 这 国王 , "

"天佑吾王"

" ['dɪksi] " !
" Dixie " !
" 迪克西 " !

"迪克西！"

[ði:z] [freɪzɪz] [ɑ:r; ər][bʌt; bət][ðə; ðɪ][saɪnz][ʌv; əv][aɪ'di:əz] ,
These phrases are but the signs of ideas ,
这些 短语 是 但 这 标志 的 想法 ,

这些短语只不过是思想的标志而已。

[jet] [ðə; ðɪ] ['saʊndɪŋ] [ʌv; əv] [ði:z] [freɪzɪz] [hæz; həz] ['sʌmənd] [ði:z] [aɪ'di:əz]['ɪntu:] ['kɑ:nʃəsnəs] ,
yet the sounding of these phrases has summoned these ideas into consciousness ,
然而 这 听起来 的 这些 短语 有 被召唤 这些 想法 进入 意识 ,

然而，这些词句的出现却将这些想法唤入了意识之中。

[ænd; ənd][ðə; ðɪ] ['sʌmənɪŋ] [ʌv; əv] [ði:z] [aɪ'di:əz]['ɪntu:] ['kɑ:nʃəsnəs] [hæz; həz] [pleɪst] [ʌn'dri:md] -
and the summoning of these ideas into consciousness has placed undreamed -
和 这 召唤 的 这些 想法 进入 意识 有 放置 未曾预料到的 -
[ʌv; əv][ænd; ənd] [ɪ'meʒərəbl] [fʊt] - [paʊndz] [ʌv; əv]['enərdʒi][ɑ:n][ðə; ðɪ] [her] - ['trɪgər] [ʌv; əv]['ækʃ(ə)n] .
of and immeasurable foot - pounds of energy on the hair - trigger of action .
的 和 无法估量的 脚 - 磅 的 活力 在 这 头发 - 扳机 的 行动 .
[-]
[44]
[-]

而将这些想法带入意识，就如同给行动的扳机施加了难以想象的巨大能量。[44]

" [gʊd] ['stɑ:rtɝz] " [ænd; ənd] " [strɔ:ŋ] ['fɪnɪʃər]
" Good Starters " and " Strong Finishers
" 好的 首发 " 和 " 强的 终结者

"起步好"和"收尾强"

" [ænd; ənd][soʊ][ˌaɪ 'ti:][ɪz][wɪð; wɪθ][ju:; jʊ] .
" And so it is with you .
" 和 所以 它 是 和 你 .

你也是如此。

[daʊn] [di:p] [ɪn][ðə; ðɪ]['ɪnmoʊst] ['tʃembər] [ʌv; əv][jʊr; jər][soʊl][ɑ:r; ər] [ʌn'tʌtʃt] ['stɔrz] [ʌv; əv]['enərdʒi]
Down deep in the inmost chambers of your soul are untouched stores of energy
向下 深的 在 这 最 房间 的 你的 灵魂 是 未受触碰 商店 的 活力
[ðæt] ['prɑ:pərli] [ə'plaɪd] [wɪl] [ɪg'zɔ:lt][jʊr; jər][ˌpɜ:rsə'næləti][ænd; ənd] [ɪ'lu:mɪn] [jʊr; jər] [kə'rɪr] .
that properly applied will exalt your personality and illumine your career .
那 适当地 应用 将要 崇高 你的 性格 和 照亮 你的 职业 .

在你灵魂深处，蕴藏着尚未开发的强大能量，如果运用得当，将提升你的个人魅力，照亮你的事业。

[bʌt; bət][tu:; tə][faɪnd][ænd; ənd][kleɪm] [ði:z] ['hɪd(ə)n] ['rɪtʃɪz] [ju:; jʊ][mʌst; məst] [ˌpɜ:rsə'vɪr] .
But to find and claim these hidden riches you must persevere .
但 到 寻找 和 宣称 这些 隐 财富 你 必须 坚持不懈 .

但要想找到并获得这些隐藏的财富，你必须坚持不懈。

[ju:; jʊ][mʌst; məst] [ɪn'dʊr] .
You must endure .
你 必须 忍受 .

你必须忍耐。

[ɪn][ə; eɪ]['mærəθɑːn] [reɪs] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪn'dʊrəns] [ðæt] [wɪnz] .

In	a	Marathon	race	it	is	endurance	that	wins	.
在	一个	马拉松	种族	它	是	耐力	那	胜利	.

马拉松比赛中，耐力决定胜负。

[ðə; ði]['greɪsf(ə)l] ['sprɪntər] [huː] [ɪz][ɔːf][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [liːp] [æt; ət][ðə; ði][bɑːrk][ʌv; əv][ðə; ði]['pɪst(ə)l] [suːn]

The	graceful	sprinter	who	is	off	with	a	leap	at	the	bark	of	the	pistol	soon
这	优美	短跑运动员	WHO	是	离开	和	一个	飞跃	在	这	吠	的	这	手枪	很快

[fɔːlz][baɪ][ðə; ði] ['weɪsaɪd] .

falls	by	the	wayside	.
瀑布	经过	这	路边	.

听到枪声便纵身一跃的优雅短跑运动员，很快就会被甩在后面。

[laɪf] [ɪz][ə; eɪ]['mærəθɑːn][ɪn] [wɪtʃ] [pər'sɪstəns] ['traiəmfs] .

Life	is	a	Marathon	in	which	persistence	triumphs	.
生活	是	一个	马拉松	在	哪个	持久性	胜利	.

人生是一场马拉松，坚持不懈终将胜利。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['meni] " [gʊd] ['stɑːrtɚz] , " [bʌt; bət] [fjuː] " [strɔːŋ] ['fɪnɪʃər] .

There	are	many	"	good	starters	,	"	but	few	"	strong	finishers	.
那里	是	许多	"	好的	首发	,	"	但	很少	"	强的	终结者	.

有很多"起步好"的球员，但很少有"后劲十足"的球员。

" [ðæt] [ɪz] [waɪ] [ðə; ði] ['feɪljɚz] [soʊ] [ˌaʊt'nʌmbər] [ðə; ði] [sək'sesɪz] .

"	That	is	why	the	failures	so	outnumber	the	successes	.
"	那	是	为什么	这	失败	所以	人数占优	这	成功	.

"这就是为什么失败的案例远多于成功的案例。"

[steps] [ɪn] [self] -

Steps	in	Self	-
步骤	在	自己	-

自我提升的步骤

[dɪ'veləpmənt]

Development
发展

发展

[ðə; ði][mæn] [huː] ['trævlz] [fæstɪst] [dʌz] [mɔːr] [ðæn; ðən][hiː; hi][ɪz][toʊld][tuː; tə][duː] .

The	man	who	travels	fastest	does	more	than	he	is	told	to	do	.
这	男人	WHO	旅行	最快	做	更多的	比	他	是	讲述	到	做	.

行进速度最快的人往往完成的任务比别人吩咐的还要多。

[tuː; tə] ['mɪrli] [kəm'plaɪ][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [fɪkst] [ruː'tiːn] [ɪz][tuː; tə][fɔːl] [-]

To	merely	comply	with	a	fixed	routine	is	to	fall	[	45	]
到	仅仅	遵守	和	一个	固定的	常规	是	到	落下	[	-	]

仅仅遵守固定的程序是失败的[45]

[ʃɔːrt] [ʌv; əv] [wʌnz] ['duːti] .

short	of	one's	duty	.
短的	的	一个人的	责任	.

未尽到自己的职责。

[ðə; ði] [prə'gresɪv] [mæn] [ædz] [tuː; tə][ðə; ði][wɜːrk][ʌv; əv] [tə'deɪ] [hɪz; ɪz][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði][wɜːrk]

The	progressive	man	adds	to	the	work	of	today	his	preparation	for	the	work
这	进步	男人	添加	到	这	工作	的	今天	他的	准备	为了	这	工作

[ʌv; əv] [tə'mɑːroʊ] .

of	tomorrow	.
的	明天	.

有进取心的人会在做好今天工作的同时，为明天的工作做好准备。

[hiː; hi] [diˈlaits] [ɪn] [əˈtemptɪŋ] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [ˈdɪfɪkəlt] [ˈtæsks] ,

He	delights	in	attempting	more	and	more	difficult	tasks	,
他	美味	在	尝试	更多的	和	更多的	难的	任务	,

他乐于尝试越来越困难的任务，

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ɪn] [ˈevri] [tæsk][hiː; hi][sets][hɪmˈself][hiː; hi] [siːz] [ə; eɪ][step][ˈfɔːrwərd][ɪn][ðə; ði]

because	in	every	task	he	sets	himself	he	sees	a	step	forward	in	the
因为	在	每一个	任务	他	套	他自己	他	看到	一个	步	向前	在	这

[dɪˈveləpmənt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [oʊn] [əˈbɪlətiz] .

development	of	his	own	abilities	.
发展	的	他的	自己的	能力	.

因为他认为自己完成的每一项任务都是在提升自身能力方面迈出的一步。

[hiː; hi] [lʌvz] [hɪz; ɪz][wɜːrk] [mɔːr] [ðæn; ðən][hiː; hi] [lʌvz] [hɪz; ɪz] [peɪ] ,

He	loves	his	work	more	than	he	loves	his	pay	,
他	爱	他的	工作	更多的	比	他	爱	他的	支付	,

他热爱工作胜过热爱薪水。

[ænd; ənd][hiː; hi] [delvz] [diːpər] [ðæn; ðən][ðə; ði][ˈeksədʒənsiːz][ʌv; əv][ðə; ði][ˈmoʊmənt][rɪˈkwaɪər] ,

and	he	delves	deeper	than	the	exigencies	of	the	moment	require	,
和	他	深入	更深	比	这	紧急情况	的	这	片刻	要求	,

而且他的探究比当下的迫切需要更加深入。

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][hiː; hi] [kreivz] [ðə; ði] [ˈpaʊər] [tuː; tə][duː] [mɔːr] .

because	he	craves	the	power	to	do	more	.
因为	他	渴望	这	力量	到	做	更多的	.

因为他渴望拥有更大的权力。

[moʊst][men][stɑːrt][wɪð; wɪθ][ɪnˈθuːziæzəm] .

Most	men	start	with	enthusiasm	.
最多	男人	开始	和	热情	.

大多数男人一开始都充满热情。

[noʊ] [ˈaʊərz] [ɑːr; ər] [tuː] [lɔːŋ] , [noʊ][tæsk] [tuː] [ˈdɪfɪkəlt] .

No	hours	are	too	long	,	no	task	too	difficult	.
不	小时	是	也	长的	,	不	任务	也	难的	.

没有工作时间太长，也没有任务太难。

[bʌt; bət] [suːn] [ðeɪ] [ˈtaɪər] .

But	soon	they	tire	.
但	很快	他们	胎	.

但很快他们就累了。

[ænd; ənd] [ˈlækɪŋ] [wɪl] - [ˈpaʊər] [tuː; tə] [pərˈsɪst] , [ðeɪ] [səˈkʌm] [tuː; tə][ðə; ði] [lʊr] [ʌv; əv] [dɪˈstræktɪŋ]

And	lacking	will	-	power	to	persist	,	they	succumb	to	the	lure	of	distracting
和	缺乏	将要	-	力量	到	坚持	,	他们	屈服	到	这	饵	的	分散注意力

[ˈɪntrəsts] .

interests	.
兴趣	.

由于缺乏坚持不懈的意志力，他们屈服于各种分散注意力的事物的诱惑。

[ðeɪ] [bɪˈkʌm] [dɪsˈhɑːrt(ə)nd] [ænd; ənd] [ɪnˈdɪfrənt] .

They	become	disheartened	and	indifferent	.
他们	变得	沮丧	和	冷漠	.

他们变得灰心丧气，漠不关心。

[ænd; ənd][soʊ] [ðeɪ] [feɪl] . [-]

And	so	they	fail	.	[	46	]
和	所以	他们	失败	.	[	-	]

因此，他们失败了。[46]

['seɪvɪŋ] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [ə; eɪ] [jɪr]
Saving **a** **Thousand** **a** **Year**
保存 一个 千 一个 年

每年节省一千美元

[ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn] ['mærid] .
A **young** **man** **married** **.**
一个 年轻的 男人 已婚 .

一位年轻男子结婚了。

[hiː; hi][wʌz; wəz][prə'praɪətər][ʌv; əv][ə; eɪ] ['flɜːrɪʃɪŋ] " ['dʒen(ə)rəl] " [stɔːr] [ɪn] ['prɪnstən] , [ˌɪndi'ænə] .
He **was** **proprietor** **of** **a** **flourishing** **"** **general** **"** **store** **in** **Princeton** **,** **Indiana** **.**
他 曾是 业主 的 一个 茁茁 " 一般的 " 店铺 在 普林斯顿 , 印第安纳州 .

他在印第安纳州普林斯顿拥有一家生意兴隆的"杂货店"。

[hiː; hi][ænd; ənd][hɪz; ɪz][braɪd][ˌfɔːrθ'wɪθ; ˌfɔːrθ'wɪð] [rɪ'zɑːlvd] [ðæt] [ðeɪ] [kʊd; kəd][ænd; ənd] [wʊd] [leɪ]
He **and** **his** **bride** **forthwith** **resolved** **that** **they** **could** **and** **would** **lay**
他 和 他的 新娘 立即 已解决 那 他们 可以 和 会 躺
[ə'saɪd][aʊt][ʌv; əv][ðer; ðər] ['ɪnkʌm] [ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd]['dɑːlɝz, 'dɔlɝz][ə; eɪ] [jɪr] [fɔːr; fər][ten] ['jɪrz] ,
aside **out** **of** **their** **income** **a** **thousand** **dollars** **a** **year** **for** **ten** **years** **,**
旁边 出去 的 他们的 收入 一个 千 美元 一个 年 为了 十 年 ,

他和新娘当即决定，他们能够并且愿意每年从收入中拿出1000美元，持续十年。

[baɪ] [wɪtʃ] [taɪm] [ðeɪ] [wʊd] [hæv; həv][ten] ['θaʊz(ə)nd]['dɑːlɝz, 'dɔlɝz][ænd; ənd][ə'kjuːmjəleɪtɪd] ['ɪntrəst]
by **which** **time** **they** **would** **have** **ten** **thousand** **dollars** **and** **accumulated** **interest**
经过 哪个 时间 他们 会 有 十 千 美元 和 积累 兴趣
[ænd; ənd][kʊd; kəd][goʊ]['ɪntuː] ['bɪznəs] [ɪn][ə; eɪ][bɪg]['sɪti] .
and **could** **go** **into** **business** **in** **a** **big** **city** **.**
和 可以 去 进入 商业 在 一个 大的 城市 .

到那时，他们将拥有1万美元和累积的利息，可以在大城市做生意了。

[æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði][fɜːrst] [jɪr] , [wen] [ðeɪ] [tʊk] [stɑːk] [ʌv; əv][ðer; ðər] ['seɪvɪŋz] ,
At **the** **end** **of** **the** **first** **year** **,** **when** **they** **took** **stock** **of** **their** **savings** **,**
在 这 结尾 的 这 第一的 年 , 什么时候 他们 采取 库存 的 他们的 节省 ,

第一年结束时，当他们清点自己的积蓄时，

[ðeɪ] [dɪ'saɪdɪd] [ðæt] [ˌðer'æftər] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [seɪv] [ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd]['dɑːlɝz, 'dɔlɝz][ə; eɪ]
they **decided** **that** **thereafter** **,** **instead** **of** **trying** **to** **save** **a** **thousand** **dollars** **a**
他们 决定 那 此后 , 反而 的 尝试 到 节省 一个 千 美元 一个
[jɪr] [fɔːr; fər][ten] ['jɪrz] ,
year **for** **ten** **years** **,**
年 为了 十 年 ,

他们决定，从今以后，与其尝试每年存一千美元，持续十年，

[ðeɪ] [wʊd] [ˌʌndər'teɪk] [tuː; tə] [seɪv] [ten]['dɑːlɝz, 'dɔlɝz][ə; eɪ] [jɪr] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] ['jɪrz]
they **would** **undertake** **to** **save** **ten** **dollars** **a** **year** **for** **a** **thousand** **years**
他们 会 承担 到 节省 十 美元 一个 年 为了 一个 千 年
[ænd; ənd] [wʊd] [biː; bi] [mɔːr] [æpt][tuː; tə] [sək'siːd] .
and **would** **be** **more** **apt** **to** **succeed** **.**
和 会 是 更多的 易于 到 成功 .

他们如果承诺每年储蓄十美元，持续一千年，就更有可能成功。

[tə'deɪ] [ðeɪ] [ɑːr; ər][dʒʌst] [wer] [ðeɪ] [bɪ'gæn] .
Today **they** **are** **just** **where** **they** **began** **.**
今天 他们 是 只是 在哪里 他们 开始 .

如今，他们又回到了起点。

[juː; jʊ][ɔːl] [noʊ] [sʌtʃ] [men] — [men] [huː] [ɑːr; ər]['ɔːlweɪz] ['staːtiŋ] [ænd; ənd]['nevər] ['fɪnɪʃɪŋ] . [-]
You **all** **know** **such** **men** **—** **men** **who** **are** **always** **starting** **and** **never** **finishing** **.** **[** **47** **]**
你 全部 知道 这样的 男人 — 男人 WHO 是 总是 开始 和 绝不 精加工 . [-]

你们都认识这样的人——总是开始，却从不结束。[47]

['lʊkɪŋ] [fɔːr; fər][ə; eɪ] " [sɔːft][snæp]
Looking for a " Soft Snap
寻找 为了 一个 " 柔软的 折断

寻找"轻柔的啪嗒声"

" ['naɪnti] - [faɪv][pər][sent][ʌv; əv][ðə; ði][men] [huː] [goʊ]['ɪntuː] ['bɪznəs] [ɑːr; ər] " ['kwɪtərz] .
" Ninety - five per cent of the men who go into business are " quitters .
" 九十 - 五 每 中心 的 这 男人 WHO 去 进入 商业 是 " 放弃者 .

"95% 的男性经商者都是'半途而废者'。"

" [ðə; ði]['veri][fɜːrst] [ˌdɪsə'pɔɪntmənt] [sendz][ðem; ðəm] ['skɜːriːɪŋ] [tuː; tə]['kʌvər] .
" The very first disappointment sends them scurrying to cover .
" 这 非常 第一的 失望 发送 他们 匆匆忙忙 到 覆盖 .

"第一次失望就让他们慌忙躲藏起来。"

[ðeɪ] [bɪ'gɪn][tuː; tə] [lʊk] [fɔːr; fər][ə; eɪ] " [sɔːft][snæp] " [ə'weɪ][frʌm; frəm][ðə; ði]['faɪərɪŋ][laɪn] .
They begin to look for a " soft snap " away from the firing line .
他们 开始 到 看 为了 一个 " 柔软的 折断 " 离开 从 这 射击 线 .

他们开始寻找远离枪林弹雨的"软弹"。

[ɪz][ˌaɪ 'tiː]['eni] ['wʌndər] [ðæt][soʊ][fjuː] [riːtʃ] ['eni] [greɪt] [sək'ses] ?
Is it any wonder that so few reach any great success ?
是 它 任何 想知道 那 所以 很少 抵达 任何 伟大的 成功 ?

难怪只有极少数人能取得巨大成功?

[ðæt] [ðer; ðər][ɪz][æn; ən] [ɪ'nɔːrməs] [læk] [ʌv; əv] [əˌproʊpri'eɪʃn] [ʌv; əv]['enərdʒi][ɪn][moʊst][menz][laɪvz; lɪvz]
That there is an enormous lack of appropriation of energy in most men's lives
那 那里 是 一个 巨大的 缺少 的 拨款 的 活力 在 最多 男士 生活
[ɪz][æn; ən] [ʌn'daʊtɪd] [fækt] .
is an undoubted fact .
是 一个 毫无疑问 事实 .

大多数男性的生活中存在着巨大的能量利用不足，这是一个不争的事实。

[dʒʌst] [wer] [ðɪs] ['enərdʒi][ɪz] [stɔːrd] , [ænd; ənd][dʒʌst] [wʌt] [ɪts][ɪ'tɜːrn(ə)l] [sɪg'nɪfɪkəns] [meɪ] [biː; bi] ,
Just where this energy is stored , and just what its eternal significance may be ,
只是 在哪里 这 活力 是 存储 , 和 只是 什么 它是 永恒 意义 可能 是 ,

这种能量究竟储存在哪里，它的永恒意义又是什么?

[ɪz] [ˌɪmə'tɪriəl] [tuː; tə]['aʊər; ɑːr] ['pɜːrpəs] .
is immaterial to our purpose .
是 无关紧要 到 我们的 目的 .

与我们的目的无关。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ðæt] [ðɪs] [rɪ'zɜːrv] [ɪz] ['neɪtʃɝz] ['seɪfgɑːrd] [ə'genst] ['aʊər; ɑːr] [ɪk'strævəgəns] .
It may be that this reserve is Nature's safeguard against our extravagance .
它 可能 是 那 这 预订 是 自然的 保障 反对 我们的 奢侈 .

或许这片保护区是大自然对我们过度消费的保护屏障。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] , [æz; əz][sʌm; səm] [fɪ'lɒsəfəz] [kən'tend] , [ðæt] [ðə; ði] [ˌsʌb'kɑːnʃəs] , [wɪð; wɪθ][ɪts]
It may be , as some philosophers contend , that the subconscious , with its
它 可能 是 , 作为 一些 哲学家 抗衡 , 那 这 潜意识 , 和 它是
[væst] ['stɔrz] [ʌv; əv]['enərdʒi] ,
vast stores of energy ,
广阔的 商店 的 活力 ,

正如一些哲学家所认为的那样，潜意识可能蕴藏着巨大的能量，

[ɪz][ə; eɪ] ['haɪər] , [mɔːr] ['spɪrɪtʃuəl] [feɪz] [ʌv; əv][mæn] . [-]
is a higher , more spiritual phase of man . [48]
是 一个 更高 , 更多的 精神 阶段 的 男人 . [-]

是人类更高层次、更具精神性的阶段。[48]

['drɔ:ɪŋ] ['paʊər] [frʌm; frəm][ɑ:n] [haɪ]
Drawing Power from on High
绘画 力量 从 在 高的

从高处汲取能量

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [ðæt] [ðə; ði] [ˌsʌb'kɑ:nʃəs] [ɪz][fɔ:r; fər] [i:tʃ] [wʌn][ʌv; əv][ˌju: 'es][hɪz; ɪz][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]
It may be that the subconscious is for each one of us his individual
它 可能 是 那 这 潜意识 是 为了 每个 一 的 我们 他的 个人
['segmənt] [ʌv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn] ['es(ə)ns] — [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ma:rks]['aʊər; ɑ:r] " [æt; ət] - [wʌn] - [mənt] "
segment of the Divine Essence — that it marks our " at - one - ment "
部分 的 这 神圣的 本质 — 那 它 标记 我们的 " 在 - 一 - 精神 "
[wɪð; wɪθ][gɑ:d] .
with God .
和 上帝 .

或许，潜意识对我们每个人来说都是神圣本质的一部分——它标志着我们与上帝的"合一"。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [ðæt] [tu:; tə] [ɪ'voʊk] [ði:z] ['leɪt(ə)nt] ['enədʒiz] [ɪz][tu:; tə][kɔ:l][ə'pɑ:n] [ðoʊz] ['ri:sɔ:rsɪz]
It may be that to evoke these latent energies is to call upon those resources
它 可能 是 那 到 唤起 这些 潜 能量 是 到 称呼 之上 那些 资源
[ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] ['bi:ɪŋ] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər][ðə; ði] [ɪm'bɑ:dimənt] [wɪ'ðɪn] [ˌju: 'es][ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][ðə; ði]
of our being which are the embodiment within us of the spirit of the
的 我们的 存在 哪个 是 这 实施例 之内 我们 的 这 精神 的 这
[kri'eɪtər] [ʌv; əv][ɔ:l] [θɪŋz] .
Creator of all things .
创作者 的 全部 事物 .

或许，唤起这些潜在能量，就是召唤我们内在的资源，这些资源体现了万物创造者的精神。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [ðæt] [ðɪs] [dɪ'vaɪn] ['es(ə)ns] , [ɪf] ['ædɪkwətli] [ə'raʊzd] ,
It may be that this Divine Essence , if adequately aroused ,
它 可能 是 那 这 神圣的 本质 , 如果 充分 被唤醒 ,

或许，如果这种神圣本质被充分唤醒，

[meɪ] [ɪg'zɜ:rt][æn; ən]['æbsəlu:t] [træn'sendəns] ['oʊvər] [mə'tɪriəl] [θɪŋz] [ænd; ənd][lɪft][hju:'mænəti][tu:; tə]
may exert an absolute transcendence over material things and lift humanity to
可能 发挥 一个 绝对 超越 超过 材料 事物 和 举起 人类 到
[ə; eɪ][gɑ:d] - [laɪk] [pleɪn] .
a God - like plane .
一个 上帝 - 喜欢 飞机 .

可以绝对超越物质，将人类提升到神一般的境界。

" [wʌt] [wi:; wi][kɔ:l][mæn] , " [roʊt] ['emərsn] , " [ðə; ði] ['i:tɪŋ] , ['drɪŋkɪŋ] , ['plæntɪŋ] , [kaʊntɪŋ]
" What we call man , " wrote Emerson , " the eating , drinking , planting , counting
" 什么 我们 称呼 男人 , " 写道 爱默生 , " 这 吃 , 喝 , 种植 , 计数
[mæn] ,
man ,
男人 ,

爱默生写道："我们称之为人的东西，就是吃喝、耕种、计数的人。"

[dʌz] [nɑ:t] , [æz; əz][wi:; wi] [noʊ] [hɪm; ɪm] , [ˌreprɪ'zent] [hɪm'self] , [bʌt; bət] [mɪsˌreprɪ'zents] [hɪm'self] .
does not , as we know him , represent himself , but misrepresents himself .
做 不是 , 作为 我们 知道 他 , 代表 他自己 , 但 歪曲事实 他自己 .

他并非以我们所认识的形象示人，而是歪曲事实。

[hɪm; ɪm][wi:; wi][du:][nɑ:t] [rɪ'spekt] ; [-]
Him we do not respect ; [49]
他 我们 做 不是 尊重 ; [-]

我们不尊重他；[49]

[bʌt; bət][ðə; ði]['ri:əl][soʊl] [hu:z] ['ɔ:rgən][hi:; hi][ɪz] , [wʊd] [hi:; hi][let][ˌaɪ 'ti:] [ə'pɪr] [θru:] [hɪz; ɪz]

but	the	real	soul	whose	organ	he	is	,	would	he	let	it	appear	through	his
但	这	真实的	灵魂	谁	器官	他	是	,	会	他	让	它	出现	通过	他的

['ækʃ(ə)n] ,

action	,
行动	,

但他内心真正的灵魂，会通过他的行为展现出来吗?

[wʊd] [meɪk] ['aʊər; ɑ:r] [ni:z] [bend] . "

would	make	our	knees	bend	.	"
会	制作	我们的	膝盖	弯曲	.	"

会让我们双膝弯曲。

" [aɪ] [sed] , [ji:; ji][ɑ:r; ər][gɔdz] , " [kwoʊθ][ðə; ði] ['sɑ:mɪst] .

"	I	said	,	ye	are	gods	,	"	quoth	the	Psalmist	.
"	我	说	,	是的	是	神	,	"	引用	这	诗篇作者	.

“我说，你们是神，”诗篇作者说道。

" [bi:; bi][ji:; ji]['pɜ:rfɪkt] , ['i:v(ə)n][æz; əz][jʊr; jər]['fɑ:ðər] , " [wʌz; wəz][ðə; ði] [ɪn'dʒʌŋkʃn] [ʌv; əv][ðə; ði]['mæstər]

"	Be	ye	perfect	,	even	as	your	Father	,	"	was	the	injunction	of	the	Master
"	是	是的	完美的	,	甚至	作为	你的	父亲	,	"	曾是	这	禁令	的	这	掌握

.

:
.

“你们要完全，像你们的父亲一样，”这是主的训诫。

[wət'evər] [ðə; ði][ɪ'tɜ:rn(ə)l] [sɪg'nɪfɪkəns] [ʌv; əv][jʊr; jər]['leɪt(ə)nt]['enərdʒi] [meɪ] [bi:; bi] , [ðə; ði][fækt]

Whatever	the	eternal	significance	of	your	latent	energy	may	be	,	the	fact
任何	这	永恒	意义	的	你的	潜	活力	可能	是	,	这	事实

[rɪ'meɪnz] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [jɔ:rz] ,

remains	that	it	is	yours	,
遗迹	那	它	是	你的	,

无论你的潜在能量具有怎样的永恒意义，事实是它属于你。

[ænd; ənd] [jɔ:rz] [tu:; tə][ju:z] .

and	yours	to	use	.
和	你的	到	使用	.

供您使用。

[ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][tu:; tə] [sək'si:d] , [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][tu:; tə][du:][bɪg] [θɪŋz] ,

If	you	are	to	succeed	,	if	you	are	to	do	big	things	,
如果	你	是	到	成功	,	如果	你	是	到	做	大的	事物	,

如果你想获得成功，如果你想成就一番大事业，

[ju:; jʊ][mʌst; məst][bi:; bi][ə; eɪ][mæn][ʌv; əv] " ['dɔ:gɪdnəs] .

you	must	be	a	man	of	"	doggedness	.
你	必须	是	一个	男人	的	"	坚韧	.

你一定是个意志坚定的人。

" [ju:; jʊ][mʌst; məst] [ki:p] [jʊr; jər] [aɪz] [treɪnd] [ˌevər'læstɪŋli] [ə'pɑ:n][ðə; ði]['vɪʒ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [θɪŋ]

"	You	must	keep	your	eyes	trained	everlastingly	upon	the	vision	of	the	thing
"	你	必须	保持	你的	眼睛	受过训练	永恒地	之上	这	想象	的	这	事物

[ju:; jʊ][wɑ:nt] .

you	want	.
你	想	.

你必须始终将目光聚焦在你想要的东西的愿景上。

[ju:; jʊ][mʌst; məst] [steɪ] [ɪn][ðə; ði] [reɪs] [ʌn'tɪl][ju:; jʊ][get][jʊr; jər] " ['sekənd] [wɪnd] .

You	must	stay	in	the	race	until	you	get	your	"	second	wind	.
你	必须	停留	在	这	种族	直到	你	得到	你的	"	第二	风	.

你必须坚持比赛，直到你迎来“第二春”。

" [juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['mæstər][ʌv; əv] [jɔːr'self] [ænd; ənd] [drɔː] ['friːli] [ɑːn][jʊr; jər] [stɔːrd] - [ʌp]
" You must be master of yourself and draw freely on your stored - up
" 你 必须 是 掌握 的 你自己 和 画 自由 在 你的 存储 - 向上
['paʊɝz] . [-]
powers . [50]
权力 . [-]

"你必须掌控自己，并自由地运用你储存的力量。[50]

[ðə; ði][mæn] [huː] ['læsts]
The Man Who Lasts
这 男人 WHO 持续时间

持久者

[duː][æz; əz][wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [tel] [juː; jʊ][ɪn] [ðɪs] [kɔːrs] [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ]['mæstər][mæn] ,
Do as we shall tell you in this Course and you will become a master man ,
做 作为 我们 将 告诉 你 在 这 课程 和 你 将要 变得 一个 掌握 男人 ,

按照本课程中我们将要教你的去做，你将成为一位大师。

[ðə; ði][kaɪnd][ʌv; əv][mæn] [huː] " ['læsts] , " [ðə; ði][kaɪnd][ʌv; əv][mæn] [huː] [wɜːrks][hɪz; ɪz][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n]
the kind of man who " lasts , " the kind of man who works his imagination
这 种类 的 男人 WHO " 持续时间 , " 这 种类 的 男人 WHO 作品 他的 想像力
['oʊvərtaɪm] ,
overtime ,
随着时间的推移 ,

那种能"坚持到底"的人，那种能充分发挥想象力的人，

[ðə; ði][kaɪnd][ʌv; əv][mæn] [huː] [kæn; kən] [streɪn] [hɪz; ɪz] ['enədʒiz] [tuː; tə][ðə; ði]['ʌtmoʊst][ænd; ənd] [ðen] ,
the kind of man who can strain his energies to the utmost and then ,
这 种类 的 男人 WHO 能 拉紧 他的 能量 到 这 极致 和 然后 ,

那种能将精力发挥到极致的人，然后，

['faɪndɪŋ] [hɪm'self] [stɪl] [ə; eɪ] ['feɪljər] ,
finding himself still a failure ,
寻找 他自己 仍然 一个 失败 ,

发现自己依然是个失败者，

[kæn; kən][raɪz] " [laɪk][ðə; ði] [gloʊ] [ʌv; əv][ðə; ði] [sʌn] " [tuː; tə][duː]['boʊldər][ænd; ənd] [bɪgə(r)] [θɪŋz] —
can rise " like the glow of the sun " to do bolder and bigger things —
能 上升 " 喜欢 这 辉光 的 这 太阳 " 到 做 更大胆 和 大 事物 —
[ðə; ði][kaɪnd][ʌv; əv][mæn] [huː] [wɪnz] . [-]
the kind of man who wins . [53]
这 种类 的 男人 WHO 胜利 . [-]

可以像太阳一样冉冉升起，去做更大胆、更伟大的事情——这样的人才能成功。[53]

['tʃæptər] [ˌaɪ 'viː]
Chapter IV
章 第四

第四章

[haʊ] [tuː; tə] [ə'vɔɪd] [weɪsts] [ðæt] [dreɪn] [ðə; ði] ['enərdʒi] [ʌv; əv] [sək'ses]
HOW TO AVOID WASTES THAT DRAIN THE ENERGY OF SUCCESS
如何 到 避免 废物 那 流走 这 活力 的 成功

如何避免浪费，从而节省成功所需的能量

['spiːdɪŋ] [ðə; ði] ['bʊlɪt] [wɪ'ðaʊt] ['eɪmɪŋ]
Speeding the Bullet Without Aiming
超速 这 子弹 没有 瞄准

无需瞄准即可加速子弹

[wiː; wi][hæv; həv] [ʃoʊn] [juː; jʊ] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv] [wɪˈðɪn] [juː; jʊ][ðə; ði] [pəˌtenʃiˈælitiz] [ʌv; əv] [səkˈses]

We	have	shown	you	that	you	have	within	you	the	potentialities	of	success
我们	有	所示	你	那	你	有	之内	你	这	潜力	的	成功

[ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv]['leɪt(ə)nt]['ment(ə)l]['enərʤi] .

in	the	form	of	latent	mental	energy	.
在	这	形式	的	潜	精神的	活力	.

我们已经向你证明，你自身蕴藏着成功的潜能，那就是潜在的精神能量。

[wiː; wi][hæv; həv] [ʃoʊn] [juː; jʊ] [ðæt] [jʊr; jər][əˈbɪləti][tuː; tə] [əˈtʃiːv] [dɪˈpendz] [əˈpɑːn][jʊr; jər][əˈbɪləti][tuː; tə]

We	have	shown	you	that	your	ability	to	achieve	depends	upon	your	ability	to
我们	有	所示	你	那	你的	能力	到	达到	取决于	之上	你的	能力	到

['juːtəlaɪz][tuː; tə][ðə; ði] [fʊl] [jʊr; jər] [ˌʌndərˈgraʊnd] ['ment(ə)l] ['riːsɔːrsɪz] .

utilize	to	the	full	your	underground	mental	resources	.
利用	到	这	满的	你的	地下	精神的	资源	.

我们已经向你证明，你能否取得成功取决于你能否充分利用你内在的心理资源。

[bʌt; bət] [səkˈses] [dɪˈmændz] [ðæt] [juː; jʊ][duː] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['mɪrli] [juːz][ɔːl][jʊr; jər]['ment(ə)l] ['enədʒiz] .

But	success	demands	that	you	do	more	than	merely	use	all	your	mental	energies	.
但	成功	需求	那	你	做	更多的	比	仅仅	使用	全部	你的	精神的	能量	.

但要想成功，仅仅依靠你的脑力是不够的。

[juː; jʊ][mʌst; məst][juːz][ðem; ðəm] [ɪnˈtelɪdʒəntli] . [-]

You	must	use	them	intelligently	.	[	54	]
你	必须	使用	他们	聪明地	.	[	-	]

你必须明智地使用它们。[54]

[waɪ] [moʊst][men] [feɪl]

Why	Most	Men	Fail
为什么	最多	男人	失败

为什么大多数男人都会失败

[moʊst][men] [feɪl][bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] [ðeɪ] [spiːd] [ðə; ði] ['bʊlɪt] [wɪˈðaʊt] ['eɪmɪŋ] .

Most	men	fail	because	they	speed	the	bullet	without	aiming	.
最多	男人	失败	因为	他们	速度	这	子弹	没有	瞄准	.

大多数人失败的原因是他们没有瞄准就开枪。

[ðeɪ] ['faɪər][æt; ət]['rændəm] , [ænd; ənd][soʊ][bæg][noʊ] [geɪm] .

They	fire	at	random	,	and	so	bag	no	game	.
他们	火	在	随机的	,	和	所以	包	不	游戏	.

他们随意开枪，所以什么猎物也没打到。

[jʊr; jər] [pent] - [ʌp]['ment(ə)l]['enərdʒi][ɪz][ðə; ði] ['paʊdər] [ɪn][ðə; ði] ['kɑːrtrɪdʒ] .

Your	pent	-	up	mental	energy	is	the	powder	in	the	cartridge	.
你的	五角星	-	向上	精神的	活力	是	这	粉末	在	这	墨盒	.

你积压的精神能量就像弹药筒里的火药。

[ɪts] ['juːsflnəs] [dɪˈpendz] [əˈpɑːn][ðə; ði][mæn][bɪˈhaɪnd][ðə; ði][gʌn] .

Its	usefulness	depends	upon	the	man	behind	the	gun	.
它是	用处	取决于	之上	这	男人	在后面	这	枪	.

枪的效用取决于持枪者。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

《主动心理能量》是“心(Initiative Psychic Energy Being the Sixth of)

[tuː; tə] [sək'siːd] [ɪn] ['bɪznəs] [juː; jʊ][mʌst; məst] [ɪn'telɪdʒəntli] [kən'troʊl][ænd; ənd][də'rekt] ([wʌn]) [jʊr; jər]
To **succeed** **in** **business** **you** **must** **intelligently** **control** **and** **direct** **(** **1** **)** **your**
到 成功 在 商业 你 必须 聪明地 控制 和 直接的 (1) 你的
[oʊn] ['ment(ə)l] ['enədʒiz] ,
own **mental** **energies** **,**
自己的 精神的 能量 ,

要想在商业上取得成功，你必须明智地控制和引导（1）你自己的精神精力，

([ˌtuː'tuː]) [ðə; ði]['ment(ə)l] ['enədʒiz] [ʌv; əv] ['ʌðər] .
(**2** **)** **the** **mental** **energies** **of** **others** **.**
(2) 这 精神的 能量 的 其他的 .

（2）他人的精神能量。

[ðə; ði] [kɔːrs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [mæn] [θruː] [laɪf][ɪz][æn; ən] ['eɪmləs] ['zɪgzæg] .
The **course** **of** **the** **average** **man** **through** **life** **is** **an** **aimless** **zigzag** **.**
这 课程 的 这 平均的 男人 通过 生活 是 一个 漫无目的 之字形 .

普通人的一生就像一场漫无目的的曲折旅程。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] ['niːðər] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn][nɔːr] ['pɜːrpəs] .
It **has** **neither** **direction** **nor** **purpose** **.**
它 有 两者都不 方向 也不 目的 .

它既没有方向也没有目的。

[ˌaɪ 'tiː] [ˌreprɪ'zents] ['weɪstɪd]['enərdʒi] [kə'prɪʃəsli] [ɪk'spendɪd] .
It **represents** **wasted** **energy** **capriciously** **expended** **.**
它 代表 浪费 活力 反复无常 已支出 .

它代表着随意浪费的能源。

['ment(ə)l]['enərdʒi][ɪz][laɪk]['wɔːtər] : [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] ['skætər] .
Mental **energy** **is** **like** **water** **:** **it** **has** **a** **tendency** **to** **scatter** **.**
精神的 活力 是 喜欢 水 : 它 有 一个 趋势 到 分散 .

精神能量就像水一样：它有扩散的趋势。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'fjʊsɪv] .
It **is** **diffusive** **.**
它 是 扩散 .

它具有扩散性。

[ˌaɪ 'tiː] [siːks] [rɪ'liːs] [ɪn][ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] ['dɪfrənt] [də'rekʃ(ə)nz][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] . [-]
It **seeks** **release** **in** **a** **thousand** **different** **directions** **at** **the** **same** **time** **.** **[** **55** **]**
它 寻找 发布 在 一个 千 不同的 方向 在 这 相同的 时间 . [-]

它同时向一千个不同的方向寻求释放。[55]

[æz; əz][ə; eɪ] [bɔɪ] , [fɜːrst] ['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə] [raɪt] ,
As **a** **boy** **,** **first** **learning** **to** **write** **,**
作为 一个 男生 , 第一的 学习 到 写 ,

小时候，我第一次学习写字时，

[juː; jʊ][wɜːr; wər][ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði][ˌsaɪm(ə)l'teɪniəs] [skwɜːrmɪŋ] [ʌv; əv] [tʌŋ] [ænd; ənd][legz]
you **were** **unable** **to** **prevent** **the** **simultaneous** **squirming** **of** **tongue** **and** **legs**
你 是 无法 到 防止 这 同时 蠕蠕 的 舌头 和 腿
,
,
,

你无法阻止舌头和腿同时扭动，

[ɔ:l] ['lu:dɪkrəsli] [ɪ'reləvənt] [tu:; tə][jʊr; jər] ['pɜ:rpəs] [ʌv; əv] ['raɪtɪŋ] .
all **ludicrously** **irrelevant** **to** **your** **purpose** **of** **writing** **.**
全部 荒谬地 无关紧要 到 你的 目的 的 写作 .

所有这些都与你的写作目的毫无关联，简直荒谬至极。

[soʊ] [naʊ] , [æz; əz][ə; eɪ] ['bɪznəs] [mæn] , [ən'les] [ju:; jʊ][hæv; həv] ['lɜ:rnɪd] [ðə; ði]['si:krət][ʌv; əv][self] -
So **now** **,** **as** **a** **business** **man** **,** **unless** **you** **have** **learned** **the** **secret** **of** **self** **-**
所以 现在 , 作为 一个 商业 男人 , 除非 你 有 学习 这 秘密 的 自己 -
['mæstəri] ,
mastery **,**
精通 ,

所以现在，作为一个商人，除非你已经掌握了自我掌控的秘诀，

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ʌn'eɪb(ə)l][tu:; tə]['kɑ:ns(ə)ntreɪt][jʊr; jər] ['efərts] , [jʊr; jər] [ə'tenʃ(ə)n] [ɪz] ['i:zəli] [dɪ'stræktɪd] ,
you **are** **unable** **to** **concentrate** **your** **efforts** **,** **your** **attention** **is** **easily** **distracted** **,**
你 是 无法 到 集中 你的 努力 , 你的 注意力 是 容易地 愣 ,

你无法集中精力，注意力很容易分散。

[ju:; jʊ] [ɪg'zɔ:st] [jɔ:r'self] [ɪn] [dɪ'spleɪz] [ʌv; əv] ['pæʃ(ə)n] ,
you **exhaust** **yourself** **in** **displays** **of** **passion** **,**
你 排气 你自己 在 显示器 的 热情 ,

你因激情澎湃而精疲力竭，

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [fər'evər] ['du:ɪŋ] [θɪŋz] ['dʊrɪŋ] ['bɪznəs] ['aʊərz] [ðæt] [hæv; həv][noʊ] [rɪ'leɪʃn] [tu:; tə][jʊr; jər]
you **are** **forever** **doing** **things** **during** **business** **hours** **that** **have** **no** **relation** **to** **your**
你 是 永远 正在做 事物 期间 商业 小时 那 有 不 关系 到 你的
['bɪznəs] ,
business **,**
商业 ,

你总是在工作时间做与业务无关的事情，

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [fər'evər] ['du:ɪŋ] [θɪŋz] [ɪn] [kə'nekʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] ['bɪznəs] [ðæt] [du:][nɑ:t]
you **are** **forever** **doing** **things** **in** **connection** **with** **your** **business** **that** **do** **not**
你 是 永远 正在做 事物 在 联系 和 你的 商业 那 做 不是
[kən'trɪbju:t] [tu:; tə][ɪts] ['prɑ:gres] ,
contribute **to** **its** **progress** **,**
贡献 到 它是 进步 ,

你总是做一些与你的业务相关但对业务发展没有贡献的事情。

[ju:; jʊ][ɪk'spend][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] ['enərdʒi][æz; əz][ðə; ði] [ə'kɑ:mplɪʃt] [ɪg'zekjətɪv] [ɔ:r][ðə; ði] [sək'sesf(ə)l]
you **expend** **just** **as** **much** **energy** **as** **the** **accomplished** **executive** **or** **the** **successful**
你 花费 只是 作为 很多 活力 作为 这 完成 管理人员 或者 这 成功的
" ['hʌslər] ,
" **hustler** **,**
" 骗子 ,

你消耗的精力与成功的企业高管或成功的"奋斗者"一样多，

" [bʌt; bət][ju:; jʊ] ['frɪtər] [ˌaɪ 'ti:] [ə'weɪ] [ɪn] [ʌn'prɑ:fɪtəbl] [æk'tɪvətiz] . [-]
" **but** **you** **fritter** **it** **away** **in** **unprofitable** **activities** **.** **[** **56** **]**
" 但 你 油炸饼 它 离开 在 无利可图 活动 . [-]

但你却把它浪费在无益的活动中。[56]

[ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] [prə'moʊtər]
The **Successful** **Promoter**
这 成功的 启动子

成功的推广者

[tu:; tə] [kə'rekt] [ðɪs] [ɪz][tu:; tə][geɪn] ['mæstəri] [ænd; ənd] ['paʊər] .
To **correct** **this** **is** **to** **gain** **mastery** **and** **power** **.**
到 正确的 这 是 到 获得 精通 和 力量 .

纠正这一点就能获得掌控力和力量。

['kɑːns(ə)ntreɪt][jʊr; jər]['ment(ə)l] ['enədʒiz] [ɑːn][wʌn] [θɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .

Concentrate	**your**	**mental**	**energies**	**on**	**one**	**thing**	**at**	**a**	**time**	**.**
集中	你的	精神的	能量	在	一	事物	在	一个	时间	.

一次只集中精力做一件事。

[stɑːp] ['spredɪŋ] [ðem; ðəm][ə'raʊnd] .

Stop	**spreading**	**them**	**around**	**.**
停止	传播	他们	大约	.

别再到处散播了。

[ðə; ði][prə'moʊtər][meɪ][hæv; həv][ə; eɪ]['dʌz(ə)n][bɪg] ['entərˌpraɪz] ['ʌndər][wei][æt; ət][wʌns] ,

The	**promoter**	**may**	**have**	**a**	**dozen**	**big**	**enterprises**	**under**	**way**	**at**	**once**	**,**
这	启动子	可能	有	一个	打	大的	企业	在下面	方式	在	一次	,

发起人可能同时在进行十几个大型项目，

[bʌt; bət][hiː; hi] [teɪks] [ðem; ðəm][ʌp][wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .

but	**he**	**takes**	**them**	**up**	**one**	**at**	**a**	**time**	**.**
但	他	需要	他们	向上	一	在	一个	时间	.

但他一次只接受一个。

[hiː; hi][træns'fɝːz, 'trænsfɝz][hɪz; ɪz] [hoʊl] [maɪnd][ænd; ənd] [θɔːt] [frʌm; frəm][wʌn][tuː; tə][ðə; ði][nekst] .

He	**transfers**	**his**	**whole**	**mind**	**and**	**thought**	**from**	**one**	**to**	**the**	**next**	**.**
他	转账	他的	所有的	头脑	和	想法	从	一	到	这	下一个	.

他将自己的全部心思和想法从一个转移到另一个。

[juː; jʊ]['kænɑːt][ʌv; əv] [kɔːrs] [biː; bi] [ɪ'tɜːrnəli] ['duːɪŋ][ðə; ði] [seɪm] [θɪŋ] ; [bʌt; bət] [meɪk] [noʊ] [mis'teik] [ə'baʊt][ˌaɪ 'tiː] ,

You	**cannot**	**of**	**course**	**be**	**eternally**	**doing**	**the**	**same**	**thing**	**;**	**but**	**make**	**no**	**mistake**	**about**	**it**	**,**
你	不能	的	课程	是	永恒	正在做	这	相同的	事物	;	但	制作	不	错误	关于	它	,

你当然不可能永远做同一件事；但这一点毋庸置疑：

[ðə; ði]['oʊnli][wei] [tuː; tə] [sək'siːd] [æt; ət] ['eniθɪŋ] [ɪz][tuː; tə] ['kɑːnʃəsli] [kən'troʊl][jʊr; jər]['ment(ə)l] ['enədʒiz] .

the	**only**	**way**	**to**	**succeed**	**at**	**anything**	**is**	**to**	**consciously**	**control**	**your**	**mental**	**energies**	**.**
这	仅有的	方式	到	成功	在	任何事物	是	到	有意识地	控制	你的	精神的	能量	.

要想在任何事情上取得成功，唯一的方法就是有意识地控制你的精神能量。

[juː; jʊ] [meɪ] [θroʊ] [ðem; ðəm] [naʊ] ['ɪntuː] [ðɪs] [ə'tæk] , [naʊ] ['ɪntuː] [ə'nʌðər] ;

You	**may**	**throw**	**them**	**now**	**into**	**this**	**attack**	**,**	**now**	**into**	**another**	**;**
你	可能	扔	他们	现在	进入	这	攻击	,	现在	进入	其他	;

你可以现在把他们投入到这次攻击中，现在再投入到另一次攻击中；

[bʌt; bət][juː; jʊ][mʌst; məst]['ɔːlweɪz][hæv; həv][ə; eɪ] [taɪt] [grɪp][ɑːn] [jɔːr'self] , [ɔːr][juː; jʊ]['kænɑːt] [sək'siːd] .

but	**you**	**must**	**always**	**have**	**a**	**tight**	**grip**	**on**	**yourself**	**,**	**or**	**you**	**cannot**	**succeed**	**.**
但	你	必须	总是	有	一个	紧的	紧握	在	你自己	,	或者	你	不能	成功	.

[-]
[57]
[-]

但你必须始终牢牢控制自己，否则你无法成功。[57]

[ðə; ði]['hjuːmən]['daɪnəmoʊ]

The	**Human**	**Dynamo**
这	人类	发电机

人体发电机

[juː; jʊ] [wɪl] ['ɔːf(ə)n] [hɪr] [sʌm; səm] " [lɪv; laɪv] - ['waɪər] " ['bɪznəs] [mæn]['spoʊkən][ʌv; əv][æz; əz][ə; eɪ] "

You	will	often	hear	some	"	live	-	wire	"	business	man	spoken	of	as	a	"
你	将要	经常	听到	一些	"	居住	-	金属丝	"	商业	男人	说	的	作为	一个	"

['hjuːmən]['daɪnəmoʊ] .

human	dynamo	.
人类	发电机	.

你经常会听到有人把一些精力充沛的商人称为"人形发电机"。

" [hiː; hi][hæz; həz][ðə; ði]['fæk(ə)lti][ʌv; əv] ['tɜːrnɪŋ] [aʊt][ə; eɪ] [stuː'pendəs] [ə'maʊnt][ʌv; əv][wɜːrk][ɪn][ə; eɪ]

"	He	has	the	faculty	of	turning	out	a	stupendous	amount	of	work	in	a
"	他	有	这	学院	的	转弯	出去	一个	惊人的	数量	的	工作	在	一个

[kəm'pærətɪvli] [ʃɔːrt] [taɪm] .

comparatively	short	time	.
比较	短的	时间	.

"他有能力在相对较短的时间内完成大量的工作。"

[haʊ] [hiː; hi][kæn; kən] ['kæri] [ɪn][hɪz; ɪz][maɪnd][ðə; ði]['diːteɪlz][ʌv; əv][soʊ] ['meni] [lɑːrdʒ]

How	he	can	carry	in	his	mind	the	details	of	so	many	large
如何	他	能	携带	在	他的	头脑	这	细节	的	所以	许多	大的

['prɑːdʒɛkts, prɑː'dʒɛkts] ,

projects	,
项目	,

他怎么能记住这么多大型项目的细节?

[haʊ] [hiː; hi][kæn; kən] [ə'kɑːmplɪʃ] [soʊ] [mʌtʃ] [ɪn]['æktʃuəl] , ['tændʒəb(ə)l] [rɪ'zʌlts] [ɪn] ['meni] [də'rekʃ(ə)nz] ,

how	he	can	accomplish	so	much	in	actual	,	tangible	results	in	many	directions	,
如何	他	能	完成	所以	很多	在	实际的	,	有形	结果	在	许多	方向	,

他如何在诸多方面取得如此多的实际、切实的成果?

[haʊ] [hiː; hi][kæn; kən] [pʊl] [ðə; ði] [strɪŋz] [ʌv; əv][soʊ] ['meni] ['entərˌpraɪz] [wɪ'ðaʊt] ['getɪŋ] [lɔːst][ɪn][ðə; ði]

how	he	can	pull	the	strings	of	so	many	enterprises	without	getting	lost	in	the
如何	他	能	拉	这	字符串	的	所以	许多	企业	没有	获得	丢失的	在	这

[meɪz] [ʌv; əv]['diːteɪl] ,

maze	of	detail	,
迷宫	的	细节	,

他是如何掌控这么多企业的，却又不会迷失在错综复杂的细节之中?

[ɪz][ðə; ði]['mɑːrv(ə)l][ʌv; əv][hɪz; ɪz][ə'soʊsieɪts; ə'soʊʃieɪts] .

is	the	marvel	of	his	associates	.
是	这	奇迹	的	他的	同事	.

令他的同事们惊叹不已。

[ænd; ənd] [jet] [ðɪs] [mæn][ɪz]['nevər] " ['hɜːrid] , [nɔːr] ['flɜːrid] , [nɔːr] ['wɜːrid] .

And	yet	this	man	is	never	"	hurried	,	nor	flurried	,	nor	worried	.
和	然而	这	男人	是	绝不	"	慌忙	,	也不	恍	,	也不	担心	.

然而，这个人从不"匆忙、慌乱或担忧"。

" [bʌt; bət] ['evri] [wɜːrd][ænd; ənd] ['evri] [ækt][ɪz] [streɪt] [tuː; tə][ðə; ði] [pɔɪnt] [ænd; ənd] [prə'dʌktɪv] [ʌv; əv]

"	But	every	word	and	every	act	is	straight	to	the	point	and	productive	of
"	但	每一个	单词	和	每一个	行为	是	直的	到	这	观点	和	生产力	的

[rɪ'zʌlts] [wɜːrθ] [waɪl] .

results	worth	while	.
结果	值得	尽管	.

"但每一句话、每一个行动都直奔主题，并产生了有价值的结果。"

[kuːl] [breɪnz] [ænd; ənd][hɑːt][bɑːksɪz]

Cool	Brains	and	Hot	Boxes
凉爽的	大脑	和	热的	盒子

冷静的头脑和热箱

" [ə; eɪ] [kuːl] [breɪn] [ɪz] [ðə; ði] [rɪ'vɜːrs] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [hɑːt] [bɑːks] .

"	A	cool	brain	is	the	reverse	of	a	hot	box	.
"	一个	凉爽的	脑	是	这	撤销	的	一个	热的	盒子	.

“冷静的头脑与闷热的头脑截然相反。”

[ˌaɪ 'tiː] ['kæriz] [ðə; ði] ['bɪznəs] [ʌv; əv] [ðə; ði] [deɪ] [ə'lɔːŋ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['stedi] [draɪv] ,

It	carries	the	business	of	the	day	along	with	a	steady	drive	,
它	携带	这	商业	的	这	天	沿着	和	一个	稳定的	驾驶	,

它承载着当天的业务，并保持着稳定的动力。

[ænd; ənd] [ɪz] [ɪn'veriəbli] [ðə; ði] [mɑːrk] [ʌv; əv] [ðə; ði] [bɪg] [mæn] .

and	is	invariably	the	mark	of	the	big	man	.
和	是	总是	这	标记	的	这	大的	男人	.

这通常是身材高大的球员的标志。

[ðə; ði] [-]

The	[	58	]
这	[	-	]

[58]

[mæn] [huː] [dɪ'spætʃ] [hɪz; ɪz] [wɜːrk] ['kwaɪətli] , ['prɑːmptli] [ænd; ənd] [ɪ'fɪʃ(ə)ntli] , [wɪð; wɪθ] [noʊ] [treɪs]

man	who	dispatches	his	work	quietly	,	promptly	and	efficiently	,	with	no	trace
男人	WHO	派遣	他的	工作	悄悄	,	及时	和	高效	,	和	不	痕迹

[ʌv; əv] [fʌs] [ænd; ənd] ['flɜːri] ,

of	fuss	and	flurry	,
的	大惊小怪	和	阵雪	,

他做事沉着冷静、迅速高效，不慌不忙，一丝不苟。

[ɪz] [ə; eɪ] [bɪg] [mæn] .

is	a	big	man	.
是	一个	大的	男人	.

他是个身材高大的人。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɑːt] [ðə; ði] ['hʌriŋ] , ['klætɜ-ɪŋ] [ænd; ənd] ['tʃætərɪŋ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [huː] [tɜːrnz] [ɔːf] [ðə; ði]

It	is	not	the	hurrying	,	clattering	and	chattering	individual	who	turns	off	the
它	是	不是	这	匆忙	,	咔嗒咔嗒	和	喋喋不休	个人	WHO	转弯	离开	这

[moʊst] [wɜːrk] .

most	work	.
最多	工作	.

最让人失去工作动力的，不是那些匆匆忙忙、叽叽喳喳、喋喋不休的人。

[hiː; hi] [meɪ] [ɪ'mædʒɪn] [hiː; hi] [ɪz] ['getɪŋ] ['oʊvər] [ə; eɪ] [lɑːt] [ʌv; əv] [træk] ,

He	may	imagine	he	is	getting	over	a	lot	of	track	,
他	可能	想象	他	是	获得	超过	一个	很多	的	追踪	,

他可能以为自己正在克服很多困难，

[bʌt; bət] [hiː; hi] [weɪsts] [fɑːr] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ðə; ði] ['nesəseri] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [stiːm] [ɪn] ['duːɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .

but	he	wastes	far	more	than	the	necessary	amount	of	steam	in	doing	it	.
但	他	废物	远的	更多的	比	这	必要的	数量	的	蒸汽	在	正在做	它	.

但他在做这件事时浪费了远超必要的精力。

[ðə; ði] ['feɪb(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] [her] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['tɔːrtəs] [wʊd] [nɑːt] [biː; bi] [ə; eɪ] [bæd] ['praɪmər] [fɔːr; fər]

The	fable	of	the	hare	and	the	tortoise	would	not	be	a	bad	primer	for
这	寓言	的	这	野兔	和	这	龟	会	不是	是	一个	坏的	底漆	为了

[ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [ˌjuː 'es] ,

a	number	of	us	,
一个	数字	的	我们	,

龟兔赛跑的寓言故事对我们很多人来说都是不错的入门读物。

[ænd; ənd][ðə; ði]['les(ə)n] [ri:'lə:nd] [wʊd] [nɑ:t]['oʊnli][bi:; bi] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [ɪn][ə; eɪ] ['bɪznəs] - [prə'djʊsɪŋ]

and	the	lesson	relearned	would	not	only	be	beneficial	in	a	business	-	producing
和	这	课	重新学习	会	不是	仅有的	是	有利	在	一个	商业	-	生产

[wei] ,

way	,
方式	,

重新吸取的教训不仅对企业发展有益，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [help][ˌju: 'es][ɪn][ðə; ði] [fʊl] [ɪn'dʒɔɪmənt][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r][wɜ:rk] .

but	it	would	help	us	in	the	full	enjoyment	of	our	work	.
但	它	会	帮助	我们	在	这	满的	享受	的	我们的	工作	.

但这有助于我们充分享受工作。

" ['mɑ:rvələs] [ɪn'kri:st] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] ['hændlɪŋ] " [pɪg]

"	Marvelous	Increased	Efficiency	Handling	"	Pig
"	奇妙	增加	效率	处理	"	猪

“显著提高处理效率”猪

" ['prɑ:gres] [ɪn]['ment(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [mʌst; məst] [rɪ'zʌlt] [frʌm; frəm][ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['nɑ:lɪdʒ]

"	Progress	in	mental	efficiency	must	result	from	the	application	of	knowledge
"	进步	在	精神的	效率	必须	结果	从	这	应用	的	知识

[ʌv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] [mə'ʃi:n] .

of	the	mental	machine	.
的	这	精神的	机器	.

“思维效率的提高必然源于对思维机制知识的应用。”

[dʒʌst][æz; əz][wi:; wi] [wɑ:tʃ] [ðə; ði] [sti:m] - ['endʒɪn][ænd; ənd][ðə; ði] [ɪ'lektrɪk] [-]

Just	as	we	watch	the	steam	-	engine	and	the	electric	[	59	]
只是	作为	我们	手表	这	蒸汽	-	引擎	和	这	电的	[	-	]

正如我们观察蒸汽机和电力[59]

['moʊtər][tu:; tə] [si:] [ðæt] [ðeɪ] [ɑ:r; ər][nɑ:t] " [ˌoʊvər'loʊdɪd] , " [soʊ][wi:; wi][mʌst; məst] [wɑ:tʃ] [ðə; ði]

motor	to	see	that	they	are	not	"	overloaded	,	"	so	we	must	watch	the
发动机	到	看	那	他们	是	不是	"	过载	,	"	所以	我们	必须	手表	这

['ment(ə)l] [mə'ʃi:n] ,

mental	machine	,
精神的	机器	,

我们需要观察大脑，看看它们是否“过载”，所以我们必须关注大脑这台机器。

[ðæt] [noʊ] [mɔ:r] ['paʊər] [bi:; bi] [tɜ:rnd] [ɑ:n][ðæn; ðən][kæn; kən][bi:; bi] ['prɑ:fɪtəbli] [ɪm'plɔɪd] .

that	no	more	power	be	turned	on	than	can	be	profitably	employed	.
那	不	更多的	力量	是	转向	在	比	能	是	盈利	受雇	.

不应开通超过可盈利利用的电力。

[ðɪs] ['prɪnsəp(ə)l][hæz; həz] [ɔ:l'redi] [bɪn] [ə'plaɪd] [tu:; tə] ['fɪzɪk(ə)l] ['leɪbər][baɪ]['mɪstər] . ['fredrɪk] ['dʌblju:]

This	principle	has	already	been	applied	to	physical	labor	by	Mr	.	Frederick	W
这	原则	有	已经	到过	应用	到	身体的	劳动	经过	先生	.	弗雷德里克	W

. ['teilə] [ɪn][hɪz; ɪz] [graʊnd] - ['breɪkɪŋ] ['stʌdiz] [ɪn] " [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['mænɪdʒmənt] .

.	Taylor	in	his	ground	-	breaking	studies	in	"	scientific	management	.
.	泰勒	在	他的	地面	-	打破	研究	在	"	科学	管理	.

弗雷德里克·W·泰勒先生在其开创性的“科学管理”研究中，已经将这一原则应用于体力劳动。

" ['mɪstər] . ['teɪlɚz] ['selɪbreɪtɪd] [ɪk'sperɪments; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments][ɪn][ðə; ði]

"	Mr	.	Taylor's	celebrated	experiments	in	the
"	先生	.	泰勒的	著名	实验	在	这

['hændlɪŋ] [ʌv; əv][pɪg] - ['aɪərn] ,

handling	of	pig	-	iron	,
处理	的	猪	-	铁	,

“泰勒先生在生铁处理方面进行的著名实验，

[baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði]['kwɑ:ntəti]['hændəld][ɪn][ə; eɪ] [deɪ] [baɪ][wʌn][mæn][wʌz; wəz] [ɪn'kri:st] [frʌm; frəm] [twelv]

by	which	the	quantity	handled	in	a	day	by	one	man	was	increased	from	twelve
经过	哪个	这	数量	处理	在	一个	天	经过	一	男人	曾是	增加	从	十二

[ænd; ənd][wʌn] - [hæf] [tʌnz] [tu:; tə]['fɔ:rti] - ['sev(ə)n][ænd; ənd][wʌn] - [hæf] [tʌnz] ,

and	one	-	half	tons	to	forty	-	seven	and	one	-	half	tons	,
和	一	-	一半	吨	到	四十	-	七	和	一	-	一半	吨	,

由此，一人一天处理的数量从十二吨半增加到四十七吨半。

" [ʃoʊd] [ðæt] [ə; eɪ][mæn] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn] [sʌtʃ] [ɪk'stri:mli] ['hevi] [wɜ:rk][kʊd; kəd]['oʊnli][bi:; bi]['ʌndər]

"	showed	that	a	man	engaged	in	such	extremely	heavy	work	could	only	be	under
"	显示	那	一个	男人	已订婚的	在	这样的	极其	重的	工作	可以	仅有的	是	在下面

[loʊd] ['fɔ:rti] - [θri:] [pər] [sent] [ʌv; əv][ðə; ði] ['wɜ:rkɪŋ] [deɪ] ,

load	forty	-	three	per	cent	of	the	working	day	,
加载	四十	-	三	每	中心	的	这	在职的	天	,

"结果表明，从事如此极其繁重工作的男子，一天工作中只有百分之四十三的时间处于负重状态。"

[ænd; ənd][mʌst; məst][bi:; bi] [ɪn'taɪərli] [fri:] [frʌm; frəm][loʊd][fɔ:r; fər] ['fɪfti] - ['sev(ə)n][pər] [sent] , [tu:; tə]

and	must	be	entirely	free	from	load	for	fifty	-	seven	per	cent	,	to
和	必须	是	完全	自由的	从	加载	为了	五十	-	七	每	中心	,	到

[ə'teɪn] [ðə; ði]['mæksɪməm] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] . " [-]

attain	the	maximum	efficiency	.	"	[	60	]
达到	这	最大限度	效率	.	"	[	-	]

并且必须完全无负载运行 57% 才能达到最高效率。[60]

" [ˌoʊvər'loʊdɪd] " ['hju:mən]['endʒɪnz]

"	Overloaded	"	Human	Engines
"	过载	"	人类	发动机

"超负荷运转"的人类引擎

[ðer; ðər][ɪz][noʊ]['ri:z(ə)n] [waɪ] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɪn]['ment(ə)l] ['efərt] [ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi] [geɪdʒd] [dʒʌst][æz; əz]

There	is	no	reason	why	efficiency	in	mental	effort	should	not	be	gauged	just	as
那里	是	不	原因	为什么	效率	在	精神的	努力	应该	不是	是	测量	只是	作为

['ækjərətli] [æz; əz][ɪn]['mʌskjələr][æk'tɪvəti] .

accurately	as	in	muscular	activity	.
准确	作为	在	肌肉发达的	活动	.

没有理由不以与肌肉活动效率相同的方法来准确衡量精神努力的效率。

[ɪf] [ðer; ðər][ɑ:r; ər][taɪmz] [wen] [jʊr; jər][wɪts][ɑ:r; ər][nɑ:t][æz; əz] [ki:n] ,

If	there	are	times	when	your	wits	are	not	as	keen	,
如果	那里	是	时代	什么时候	你的	智慧	是	不是	作为	敏锐的	,

如果你有时反应不够敏捷，

[wen] [ju:; jʊ][hæv; həv][nɑ:t][ðə; ði] [seɪm] [græsp][ʌv; əv] [ˌfʌndə'mentlz] , [æz; əz][æt; ət] ['ʌðər] [taɪmz] ,

when	you	have	not	the	same	grasp	of	fundamentals	,	as	at	other	times	,
什么时候	你	有	不是	这	相同的	抓牢	的	基本面	,	作为	在	其他	时代	,

当你对基本原理的掌握不如平时那么透彻时，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['mentəli] " [ˌoʊvər'loʊdɪd] .

it	is	because	you	are	mentally	"	overloaded	.
它	是	因为	你	是	精神上	"	过载	.

这是因为你精神上"超负荷"了。

" [ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [greɪt] [və'raɪəti][ʌv; əv] ['kɔ:zɪz] .

"	It	may	be	the	result	of	a	great	variety	of	causes	.
"	它	可能	是	这	结果	的	一个	伟大的	种类	的	原因	.

这可能是多种原因造成的。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][frʌm; frəm] [tu:] ['meni] ['aʊərz][ʌv; əv] [kən'tɪnjuəs] ['ment(ə)l] ['efərt] .

It	may	be	from	too	many	hours	of	continuous	mental	effort	.
它	可能	是	从	也	许多	小时	的	连续的	精神的	努力	.

这可能是由于长时间持续用脑造成的。

[bʌt; bət][ðə; ði] [ˌprɔbə'bilitiz] [ɑːr; ər][ðæt][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [vek'seɪʃn] , ['wɜːri] , [ˌdɪsɪ'peɪʃn] ,

But	the	probabilities	are	that	it	is	the	result	of	vexation	,	worry	,	dissipation	,
但	这	概率	是	那	它	是	这	结果	的	烦恼	,	担心	,	耗散	,

但很可能是烦恼、忧虑、放纵所致。

[ɔːr] [ə'laʊɪŋ] [ðə; ði][maɪnd][tuː; tə][biː; bi] ['bəːdnd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][streɪn][ʌv; əv] ['vɪʃəs] ,

or	allowing	the	mind	to	be	burdened	with	the	strain	of	vicious	,
或者	允许	这	头脑	到	是	负担	和	这	拉紧	的	恶毒	,

或者让心灵背负着邪恶的压力，

[ɔːr][æt; ət] [liːst] [ɪ'reləvənt] [ænd; ənd] [dɪ'stræktɪŋ] , ['ɪmpʌlsɪz] [ænd; ənd][dɪ'zaɪɝz] .

or	at	least	irrelevant	and	distracting	,	impulses	and	desires	.
或者	在	至少	无关紧要	和	分散注意力	,	冲动	和	欲望	.

或者至少是无关紧要且令人分心的冲动和欲望。

[ænd; ənd][soʊ] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɪz][lɔːst] . [-]

And	so	efficiency	is	lost	.	[	61	]
和	所以	效率	是	丢失的	.	[	-	]

因此，效率就丧失了。[61]

[ˌsaɪən'tɪfɪk] ['mænɪdʒmənt] [ʌv; əv][self]

Scientific	Management	of	Self
科学	管理	的	自己

科学的自我管理

[ðə; ði] " ['hjuːmən]['daɪnəmoʊ] " [ɪz][ə; eɪ][mæn] [huː] [lɔːŋ] [ə'goʊ] ['lɜːrnɪd] [ðə; ði]['les(ə)n][ʌv; əv][ˌsaɪən'tɪfɪk]

The	"	human	dynamo	"	is	a	man	who	long	ago	learned	the	lesson	of	scientific
这	"	人类	发电机	"	是	一个	男人	WHO	长的	前	学习	这	课	的	科学

['mænɪdʒmənt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][oʊn]['ment(ə)l]['fɔːrsɪz] .

management	of	his	own	mental	forces	.
管理	的	他的	自己的	精神的	力量	.

"人体发电机"是指那些很早就学会了科学管理自身精神力量的人。

[hiː; hi] [dʌz] [wʌn] [θɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , [ænd; ənd] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː][ðə; ði][best][hiː; hi] [noʊz] [haʊ] .

He	does	one	thing	at	a	time	,	and	does	it	the	best	he	knows	how	.
他	做	一	事物	在	一个	时间	,	和	做	它	这	最好的	他	知道	如何	.

他一次只做一件事，并且尽其所能做到最好。

[hiː; hi][dɪ'rekts][ðə; ði] [hoʊl] ['paʊər][ʌv; əv][hɪz; ɪz][men'tæləti][tuː; tə][ðə; ði][wʌn]['prɑːbləm][ænd; ənd]

He	directs	the	whole	power	of	his	mentality	to	the	one	problem	and
他	导演	这	所有的	力量	的	他的	心理	到	这	一	问题	和

[sɔlvz] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] ['ækjərəsi] [ænd; ənd] [dɪ'spætʃ] .

solves	it	with	accuracy	and	dispatch	.
解决	它	和	准确性	和	派遣	.

他将全部精力集中在一个问题上，并迅速而准确地解决了这个问题。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [mɔːr] [ʌv; əv][ə; eɪ] " [loʊd] " [ɑːn][hɪz; ɪz] " [greɪ] ['mætər] " [ðæn; ðən][ðer; ðər][ɪz][ɑːn] [ðæt]

There	is	no	more	of	a	"	load	"	on	his	"	gray	matter	"	than	there	is	on	that
那里	是	不	更多的	的	一个	"	加载	"	在	他的	"	灰色的	事情	"	比	那里	是	在	那

[ʌv; əv][ðə; ði] ['fretɪŋ] ,

of	the	fretting	,
的	这	烦躁	,

他"大脑"上的"负担"并不比那些烦躁不安的人的负担更大。

['fjuːmɪŋ] , ['fɪŋgər] - ['baɪtɪŋ] ['frɪtərər] , [bʌt; bət] ['evri] [paʊnd][ʌv; əv] [stiːm] [ɪz][spent][ɪn]['juːsf(ə)l][wɜːrk] .

fuming	,	finger	-	biting	fritterer	,	but	every	pound	of	steam	is	spent	in	useful	work	.
怒气冲冲	,	手指	-	咬	油炸饼	,	但	每一个	磅	的	蒸汽	是	花费	在	有用	工作	.

虽然油烟滚滚，烫得手指都疼，但每一分每一毫的精力都用在了有用的工作上。

[lʊk] [æt; ət][ðə; ði]['vɪktɪm][ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['vaɪtəs] - [dæns] .

Look	at	the	victim	of	St	.	Vitus	'	dance	.
看	在	这	受害者	的	英石	.	维图斯	-	舞蹈	.

看看圣维特之舞的受害者。

[ðer; ðər][juː; jʊ][hæv; həv][æn; ən][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['weɪstɪd]['enərdʒi] .

There	you	have	an	illustration	of	wasted	energy	.
那里	你	有	一个	插图	的	浪费	活力	.

这就是能源浪费的一个例子。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ment(ə)l]['enərdʒi] , [fɔːr; fər] ['evri] ['mʌskjələr] ['muːvmənt] [ˌreprɪ'zents] [ðə; ði] [rɪ'liːs]

And	it	is	mental	energy	,	for	every	muscular	movement	represents	the	release
和	它	是	精神的	活力	,	为了	每一个	肌肉发达的	移动	代表	这	发布

[ʌv; əv] [θɔːt] ['paʊər] .

of	thought	power	.
的	想法	力量	.

而且这是精神能量，因为每一次肌肉运动都代表着思维力量的释放。

[ðə; ði]['ment(ə)l][laɪvz; lɪvz][ʌv; əv][moʊst][men][ɑːr; ər] ['iːkwəli] ['eɪmləs] .

The	mental	lives	of	most	men	are	equally	aimless	.
这	精神的	生活	的	最多	男人	是	同样地	漫无目的	.

大多数男人的精神生活同样漫无目的。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][laɪvz; lɪvz][ʌv; əv] ['siːsləs] [æk'tɪvəti] [prə'djʊsɪŋ] ['nʌθɪŋ] . [-]

They	are	lives	of	ceaseless	activity	producing	nothing	.	[	62	]
他们	是	生活	的	不停歇	活动	生产	没有什么	.	[	-	]

他们过着忙碌却一事无成的生活。[62]

[ˌsaɪkə'lɑːdʒɪk(ə)l] ['kɔːzɪz] [ʌv; əv] [weɪst]

Psychological	Causes	of	Waste
心理	原因	的	浪费

浪费的心理原因

['sʌmtaɪmz] [ˌaɪ 'tiː] ['hæpənz] [ðæt] [ə; eɪ][mæn][ɪz][nɑːt] ['wɜːrkɪŋ] [tuː; tə] [əd'væntɪdʒ] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv]

Sometimes	it	happens	that	a	man	is	not	working	to	advantage	because	of
有时	它	发生	那	一个	男人	是	不是	在职的	到	优势	因为	的

[sʌm; səm]['diːfekt][ɪn][hɪz; ɪz] ['fɪzɪk(ə)l] [meɪk] - [ʌp] .

some	defect	in	his	physical	make	-	up	.
一些	缺点	在	他的	身体的	制作	-	向上	.

有时，一个人由于身体构造上的某些缺陷，无法发挥出最佳水平。

[hiː; hi] [meɪ] [hæv; həv] [dɪ'fektɪv] ['vɪʒ(ə)n][ɔːr][sʌm; səm][pɪˌkjuːli'ærəti][ʌv; əv] ['hɪrɪŋ] [ðæt] ['rendərz][hɪm; ɪm]

He	may	have	defective	vision	or	some	peculiarity	of	hearing	that	renders	him
他	可能	有	有缺陷的	想象	或者	一些	特点	的	听力	那	渲染	他

[ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə][rɪ'spɑːnd][æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz][hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][tuː; tə][ðə; ði][dɪ'mændz] [meɪd] [ə'pɑːn]

unable	to	respond	as	quickly	as	he	should	to	the	demands	made	upon
无法	到	回应	作为	迅速地	作为	他	应该	到	这	需求	制成	之上

[hɪm; ɪm] .

him	.
他	.

他可能视力有缺陷或听力有特殊问题，导致他无法像正常人那样迅速地对别人的要求做出反应。

[ɪf] [ðiːz] ['diːfekts; dɪ'fekts][ɑːr; ər] [æsə'teind] ,

If	these	defects	are	ascertained	,
如果	这些	缺陷	是	已确定	,

如果这些缺陷得到证实，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l] ['mætər] [tuː; tə] [kə'rekt] [ðə; ði]['diːfekts; dɪ'fekts][baɪ][mə'kænɪk(ə)l]

it	is	usually	a	simple	matter	to	correct	the	defects	by	mechanical
它	是	通常	一个	简单的	事情	到	正确的	这	缺陷	经过	机械的

[miːnz] [ɔːr][ˌriːə'dʒʌst][ðə; ði] ['relətɪv] ['duːtiz] [ʌv; əv] ['dɪfrənt] ['pɝːsənz][soʊ] [ðæt] [ðə; ði]['diːfekts; dɪ'fekts]

means	or	readjust	the	relative	duties	of	different	persons	so	that	the	defects
方法	或者	重新调整	这	相对的	职责	的	不同的	人	所以	那	这	缺陷

[wɪl] [biː; bi] ['minimaizd] .

will	be	minimized	.
将要	是	最小化	.

通常情况下，可以通过机械手段纠正缺陷，或者重新调整不同人员的职责，从而最大限度地减少缺陷。

[tests] [fɔːr; fər] ['sensəri] ['diːfekts; dɪ'fekts]

Tests	**for**	**Sensory**	**Defects**
测试	为了	感官	缺陷

感觉缺陷测试

[wer] [lɑːrdʒ] ['nʌmbərz] [ʌv; əv] ['piːp(ə)l] [ɑːr; ər] [ɪm'plɔɪd] ,

Where	**large**	**numbers**	**of**	**people**	**are**	**employed**	**,**
在哪里	大的	数字	的	人们	是	受雇	,

在大量人口就业的地方，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kəm'pærətɪvli] ['iːzi] [tuː; tə][juːz] [tests] [fɔːr; fər] [dɪs'kʌvərɪŋ] ['diːfekts; dɪ'fekts][ʌv; əv] [saɪt] [ɔːr]

it	**is**	**comparatively**	**easy**	**to**	**use**	**tests**	**for**	**discovering**	**defects**	**of**	**sight**	**or**
它	是	比较	简单的	到	使用	测试	为了	发现	缺陷	的	视线	或者

['hɪrɪŋ] [baɪ]['sɪmp(ə)l] [ˌæpə'rætəs] [wɪ'ðaʊt] [ri'kwaiərɪŋ][ðə; ði] ['sɜːrvɪsɪz] [ʌv; əv][ə; eɪ] [haɪ] - [praɪst]

hearing	**by**	**simple**	**apparatus**	**without**	**requiring**	**the**	**services**	**of**	**a**	**high**	**-**	**priced**
听力	经过	简单的	设备	没有	需要	这	服务	的	一个	高的	-	定价

['ekspɜːrt] .

expert	**.**
专家	.

使用简单的仪器进行测试来发现视力或听力缺陷相对容易，无需聘请昂贵的专家。

[baɪ] [ə'dɒpt] [ðiːz] [test] ['meθədz] ['eni] ['mænɪdʒər][ʌv; əv][ə; eɪ][lɑːrdʒ] [ɪn'dʌstriəl] [-]

By	**adopting**	**these**	**test**	**methods**	**any**	**manager**	**of**	**a**	**large**	**industrial**	**[**	**63**	**]**
经过	收养	这些	测试	方法	任何	经理	的	一个	大的	工业的	[	-	]

通过采用这些测试方法，任何大型工业企业的管理者[63]

[ɪ'stæblɪʃmənt] [kæn; kən]['sætɪsfaɪ] [hɪm'self] ['weðər] [hɪz; ɪz] [ɪm'plɔɪiːz] [ɑːr; ər] [ʌp] [tuː; tə]['sɜːrt(ə)n]

establishment	**can**	**satisfy**	**himself**	**whether**	**his**	**employees**	**are**	**up**	**to**	**certain**
建立	能	满足	他自己	无论	他的	雇员	是	向上	到	肯定

['nɔːrm(ə)l]['stændərdz] .

normal	**standards**	**.**
普通的	标准	.

企业主可以自行判断其员工是否达到一定的正常标准。

[hiː; hi][kæn; kən]['iːv(ə)n] [ə'plai] [ðə; ði] [tests] [tuː; tə] [hɪm'self] .

He	**can**	**even**	**apply**	**the**	**tests**	**to**	**himself**	**.**
他	能	甚至	申请	这	测试	到	他自己	.

他甚至可以对自己进行测试。

['ɑːptɪk(ə)l] [tests] [kæn; kən][biː; bi] [kən'dʌktɪd] [baɪ] [si'kjuəiŋ] [æn; ən]['ɔːrd(ə)neri] ['letər] [tʃɑːrt] [sʌtʃ] [æz; əz]

Optical	**tests**	**can**	**be**	**conducted**	**by**	**securing**	**an**	**ordinary**	**letter**	**chart**	**such**	**as**
光学的	测试	能	是	实施	经过	确保	一个	普通的	信	图表	这样的	作为

[ɪz] [juːst] [baɪ]['ɑːkjəlɪst] [ænd; ənd] [ɔp'tɪʃənz] .

is	**used**	**by**	**oculists**	**and**	**opticians**	**.**
是	用过的	经过	眼科医生	和	验光师	.

可以通过使用普通的视力表（例如眼科医生和验光师使用的视力表）来进行视力检查。

[siːt] [ðə; ði]['sʌbdʒekt] ['twenti] [fiːt] [ə'weɪ] .

Seat	**the**	**subject**	**twenty**	**feet**	**away**	**.**
座位	这	主题	二十	脚	离开	.

让受试者坐在距离座位20英尺远的地方。

[ɪf] [hiː; hi][kæn; kən] [riːd] [ɔːl][ðə; ði][laɪnz][ʌv; əv] ['letərz] [frʌm; frəm][ðə; ði]['lɑːrdʒɪst] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði]

If	**he**	**can**	**read**	**all**	**the**	**lines**	**of**	**letters**	**from**	**the**	**largest**	**down**	**to**	**the**
如果	他	能	读	全部	这	线条	的	信件	从	这	最大	向下	到	这

[smɔːlɪst] [hɪz; ɪz] ['aɪsaɪt] [ɪz] ['præktɪkli] ['pɜːrfɪkt] .

smallest	**his**	**eyesight**	**is**	**practically**	**perfect**	**.**
最小	他的	视力	是	几乎	完美的	.

如果他能从最大的字母到最小的字母逐行辨认，那么他的视力就几乎完美了。

[ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ] [pər'sentɪdʒ] [ʌv; əv]['keɪsɪz][ðə; ðɪ]['smɔːlər] [laɪnz][ʌv; əv] [taɪp] [ɑːr; ər] [blɜːrd] [ænd; ənd]

In	a	large	percentage	of	cases	the	smaller	lines	of	type	are	blurred	and
在	一个	大的	百分比	的	案例	这	较小的	线条	的	类型	是	模糊	和

[ɪn'vɪzəb(ə)l] .

invisible	.
无形的	.

在很大一部分情况下，较小的文字线条会变得模糊不清，甚至看不见。

[tuː; tə] [dɪ'tekt] [ðə; ðɪ] [kɔːz] [ænd; ənd] [dɪ'griː] [ʌv; əv]['diːfekts; dɪ'fekts][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [aɪz] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]

To	detect	the	cause	and	degree	of	defects	of	the	eyes	it	is
到	探测	这	原因	和	程度	的	缺陷	的	这	眼睛	它	是

['nesəseri] [tuː; tə][traɪ][aʊt][ðə; ðɪ] [aɪz] [baɪ]['juːzɪŋ][ə; eɪ]['traɪəl]['spektək(ə)l] [freɪm] [ænd; ənd] [ˌɪn'sɜːtɪŋ]

necessary	to	try	out	the	eyes	by	using	a	trial	spectacle	frame	and	inserting
必要的	到	尝试	出去	这	眼睛	经过	使用	一个	审判	奇观	框架	和	插入

[dɪ'tætʃt] ['lensiz] [bɪ'fɔːr] [ðə; ðɪ] [raɪt] [aɪ] [ænd; ənd][ðə; ðɪ][left] [aɪ] ['ɔːltərnətli] .

detached	lenses	before	the	right	eye	and	the	left	eye	alternately	.
分离的	镜头	前	这	正确的	眼睛	和	这	左边	眼睛	交替	.

为了检测眼睛缺陷的原因和程度，需要使用试戴眼镜架，将分离的镜片交替插入右眼和左眼进行试戴。

[wʌn] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][moʊst] ['kɑːmən] [fɔːrmz][ʌv; əv] [dɪ'fektɪv] ['vɪʒ(ə)n] [-]

One	of	the	most	common	forms	of	defective	vision	[	64	]
一	的	这	最多	常见的	表格	的	有缺陷的	想象	[	-	]

最常见的视力缺陷形式之一[64]

[ɪz][ə'stɪgmətɪzəm] .

is	astigmatism	.
是	散光	.

是散光。

[ə; eɪ] [tʃɑːrt] [hæz; həz] [bɪn] [dɪ'zaɪnd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['sɪriːz] [ʌv; əv] ['sɜːrkl] [ænd; ənd] [streɪt] [laɪnz]

A	chart	has	been	designed	with	a	series	of	circles	and	straight	lines
一个	图表	有	到过	设计	和	一个	系列	的	界	和	直的	线条

[英 ['reɪdɪeɪtɪŋ] 美 ['reɪdɪeɪtɪŋ][frʌm; frəm][ðə; ðɪ]['sentər] .

radiating	from	the	center	.
散热	从	这	中心	.

图表由一系列从中心向外辐射的圆圈和直线组成。

[ɪf] [ðə; ðɪ]['sʌbdʒekt][ɪz][ˌæstɪg'mætɪk][hiː; hi] [wɪl] [siː] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [streɪt] [laɪnz] [dɪ'stɪŋktli]

If	the	subject	is	astigmatic	he	will	see	some	of	the	straight	lines	distinctly
如果	这	主题	是	散光	他	将要	看	一些	的	这	直的	线条	明显地

[waɪl] ['ʌðər] [wɪl] [biː; bi] [blɜːrd] .

while	others	will	be	blurred	.
尽管	其他的	将要	是	模糊	.

如果受试者患有散光，他会清楚地看到一些直线，而另一些直线则会模糊不清。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] ,

For	instance	,
为了	实例	,

例如，

[wʌn][ɔːr] [tuː] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['vɜːrtɪk(ə)l][laɪnz] [meɪ] [ə'pɪr] ['veri] [blæk] [ænd; ənd] [strɔːŋ] [waɪl] [ɔːl] ['ʌðər]

one	or	two	of	the	vertical	lines	may	appear	very	black	and	strong	while	all	others
一	或者	二	的	这	垂直的	线条	可能	出现	非常	黑色的	和	强的	尽管	全部	其他的

[wɪl] [lʊk] [laɪk][ə; eɪ]['heɪzi]['netwɜːrk] .

will	look	like	a	hazy	network	.
将要	看	喜欢	一个	朦胧	网络	.

其中一两条垂直线可能看起来非常黑很粗，而其他所有线看起来都像模糊的网状物。

[ðɪs] ['diːfekt] , [duː] [tuː; tə] [ʌn'iːvnnəs] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['sfɪrɪk(ə)l] ['sɜːrfɪs] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['aɪbɔːl] ,

This	defect	, due	to	unevenness	of	the	spherical	surface	of	the	eyeball	,
这	缺点	, 到期的	到	不均匀性	的	这	球形	表面	的	这	眼球	,

这种缺陷是由于眼球球面表面不均匀造成的。

[ɪz] ['i:zəli] [kə'rektɪd] [wɪð; wɪθ] ['prɑ:pərli] [graʊnd] ['glæsɪz] .

is	easily	corrected	with	properly	ground	glasses	.
是	容易地	已更正	和	适当地	地面	眼镜	.

用研磨得当的眼镜很容易矫正。

['di:fekts; dɪ'fekts] [ɪn] ['hɪrɪŋ] [kæn; kən] [bi:; bi] ['i:zəli] [dɪ'tɜ:rmɪnd] [baɪ] [mi:nz] [ʌv; əv] [æn; ən] " [ə'kʊmɪtər]

Defects	in	hearing	can	be	easily	determined	by	means	of	an	"	acoumeter
缺陷	在	听力	能	是	容易地	决定	经过	方法	的	一个	"	库仑计

.

:

.

听力缺陷可以通过"听力计"轻松确定。

" [ðɪs] ['lɪt(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ['meʒərz] [ðə; ði] [ə'kju:tnəs] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['hɪrɪŋ] ['veri] ['ækjərətli] [baɪ]

"	This	little	instrument	measures	the	acuteness	of	the	hearing	very	accurately	by
"	这	小的	乐器	措施	这	急性	的	这	听力	非常	准确	经过

[mi:nz] [ʌv; əv] [ʃɑ:t] [drɑ:pt] [frʌm; frəm] ['veriɪŋ; 'væriɪŋ] [haɪts] [ə'pɑ:n] [strɪps] [ʌv; əv] [glæs] ,

means	of	shot	dropped	from	varying	heights	upon	strips	of	glass	,
方法	的	射击	掉落	从	变化	高度	之上	条状物	的	玻璃	,

"这个小仪器通过从不同高度向玻璃条上投掷铅弹来非常精确地测量听力敏锐度。"

['kɑ:pər] [ænd; ənd] ['kɑ:rdbɔ:rd] .

copper	and	cardboard	.
铜	和	纸板	.

铜和纸板。

[tests] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] [dɪ'vaɪs] ['ɪndɪkeɪt] ['weðər] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkts] ['hɪrɪŋ] [ɪz] [ə'bʌv] [ɔ:r] [bɪ'loʊ] ['nɔ:rm(ə)l]

Tests	with	this	device	indicate	whether	the	subject's	hearing	is	above	or	below	normal
测试	和	这	设备	表明	无论	这	主题的	听力	是	多于	或者	以下	普通的

. [-]

. [65]

. [-]

使用该设备进行的测试表明受试者的听力是否高于或低于正常水平。[65]

['ment(ə)l] ['frɪkʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['ɪnər] ['hwɜ:l,wɪndz]

Mental	Friction	and	Inner	Whirlwinds
精神的	摩擦	和	内	旋风

精神摩擦与内心风暴

[stɑ:p] ['weɪstɪŋ] [jʊr; jər] ['enərdʒi] .

Stop	wasting	your	energy	.
停止	浪费	你的	活力	.

别浪费精力了。

[ˌhɪrtu'fɔ:r] [ju:; jʊ] [hæv; həv] [ju:st] [jʊr; jər] ['paʊɝz] [ɪn] [ə; eɪ] [mɔ:r] [ɔ:r] [les] [hæp'hæzərd] [weɪ] ,

Heretofore	you	have	used	your	powers	in	a	more	or	less	haphazard	way	,
此前	你	有	用过的	你的	权力	在	一个	更多的	或者	较少的	偶然	方式	,

你之前使用权力的方式或多或少是随意的。

[wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [væst] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [weɪst] [ænd; ənd] [noʊ] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .

with	a	vast	amount	of	waste	and	no	efficient	direction	.
和	一个	广阔的	数量	的	浪费	和	不	高效的	方向	.

浪费严重，且缺乏有效的指导。

[frʌm; frəm] [naʊ] [ɑːn][juː; jʊ][ɑːr; ər][tuː; tə]['eksərsaɪz] [mɔːr] [ɪn'telɪdʒəns] [ɪn] [ðɪs] [rɪ'spekt] [ænd; ənd] [meɪk]
From **now** **on** **you** **are** **to** **exercise** **more** **intelligence** **in** **this** **respect** **and** **make**
从 现在 在 你 是 到 锻炼 更多的 智力 在 这 尊重 和 制作
[ɔːl][jʊr; jər] ['enədʒiz] [kən'trɪbjuːt] [tuː; tə][jʊr; jər] ['bɪznəs] ['prɑːgres] [ænd; ənd][jʊr; jər]['pɜːrsən(ə)l] [sək'ses]
all **your** **energies** **contribute** **to** **your** **business** **progress** **and** **your** **personal** **success**
全部 你的 能量 贡献 到 你的 商业 进步 和 你的 个人的 成功
.
.
.

从现在起，你要在这方面更加运用智慧，并将你的所有精力都用于促进你的事业发展和个人成功。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] ['luːzɪŋ] ['paʊər] [ɪn] ['fruːtləs] ['aʊtwərd] [æk'tɪvətiz] .
You **are** **losing** **power** **in** **fruitless** **outward** **activities** **.**
你 是 输 力量 在 徒劳无功 向外 活动 .

你正在徒劳地进行外在活动，从而消耗精力。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] ['luːzɪŋ] ['paʊər] [ɪn][ðə; ði] ['θɪŋkɪŋ] [ʌv; əv] ['juːsləs] [θɔːts] .
You **are** **losing** **power** **in** **the** **thinking** **of** **useless** **thoughts** **.**
你 是 输 力量 在 这 思维 的 无用 想法 .

你因为胡思乱想而失去力量。

[juː; jʊ]['kænɑːt][stɑːp][ðə; ði] ['siːsləs] [æk'tɪvəti][ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] .
You **cannot** **stop** **the** **ceaseless** **activity** **of** **the** **mind** **.**
你 不能 停止 这 不停歇 活动 的 这 头脑 .

你无法阻止思维的持续活动。

[bʌt; bət][juː; jʊ][kæn; kən] [kən'sɜːrv] [ɪts]['fɔːrsɪz][baɪ][də'rektɪŋ; daɪ'rektɪŋ][ðem; ðəm]['ɪntuː] ['tʃænlz] [ðæt]
But **you** **can** **conserve** **its** **forces** **by** **directing** **them** **into** **channels** **that**
但 你 能 养护 它是 力量 经过 导演 他们 进入 频道 那
[ɑːr; ər] [wɜːrθ] [waɪl] . [-]
are **worth** **while** **.** **[** **66** **]**
是 值得 尽管 . [-]

但你可以将它的力量引导到有价值的渠道，从而节省它的力量。[66]

[juː; jʊ][ɑːr; ər] ['luːzɪŋ] ['paʊər] [ɪn][ə; eɪ]['tɜːrmɔɪl][ʌv; əv]['ɪnwərd]['ment(ə)l] [streɪnz] [ænd; ənd] .
You **are** **losing** **power** **in** **a** **turmoil** **of** **inward** **mental** **strains** **and** **inharmonies** **.**
你 是 输 力量 在 一个 动荡 的 向内 精神的 菌株 和 不和谐 .

你正因内心的紧张和不和谐而失去力量。

[kætʃ] [jɔːr'self] [æt; ət][sʌm; səm]['moʊmənt] [wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['fɔːrdʒɪŋ] [ə'hed] [ɪn][ə; eɪ] ['kraʊdɪd] ['deɪz]
Catch **yourself** **at** **some** **moment** **when** **you** **are** **forging** **ahead** **in** **a** **crowded** **day's**
抓住 你自己 在 一些 片刻 什么时候 你 是 锻造 前方 在 一个 挤 天
[wɜːrk] .
work **.**
工作 .

在忙碌的一天工作中，抽出一些时间停下来，反思一下自己是否在全力以赴。

[juː; jʊ] [wɪl] [ðen] [siː] [wʌt] [æn; ən] ['ɪnər] ['wɜːrlwɪnd] [ʌv; əv] [ɪk'saɪtmənt] [ɪz][ɪn] ['prɑːgres] ,
You **will** **then** **see** **what** **an** **inner** **whirlwind** **of** **excitement** **is** **in** **progress** **,**
你 将要 然后 看 什么 一个 内 旋风 的 激动 是 在 进步 ,

届时，你将会看到内心正掀起怎样的兴奋旋风。

[wʌt] [[stresiz]][ænd; ənd] [streɪnz] [ɑːr; ər][æt; ət][wɜːrk] , [wʌt] ['kɑːntreri] ['ɪmpʌlsɪz] , [wʌt] [f'rɪkʃnz]
what **stresses** **and** **strains** **are** **at** **work** **,** **what** **contrary** **impulses** **,** **what** **frictions**
什么 压力 和 菌株 是 在 工作 , 什么 相反 冲动 , 什么 摩擦
[ænd; ənd]['ɑːbstək(ə)lz][ɑːr; ər] ['biːɪŋ] [ˌoʊvər'kʌm] .
and **obstacles** **are** **being** **overcome** **.**
和 障碍 是 存在 克服 .

正在发生哪些压力和紧张，有哪些相反的冲动，正在克服哪些摩擦和障碍。

[naʊ] , [tuː; tə][ðə; ði] [ˌendʒɪˈnɪr] ['evri] [wʌn][ʌv; əv] [ðiːz] [wɜːrdz] — ['frɪkʃ(ə)n] , ['ɑːbstək(ə)l] , [streɪn] —

Now	,	to	the	engineer	every	one	of	these	words	—	friction	,	obstacle	,	strain	—
现在	,	到	这	工程师	每一个	一	的	这些	字	—	摩擦	,	障碍	,	拉紧	—

['spɛlz] [lɔːs] [ʌv; əv] [ɪˈfɪʃ(ə)nsi] ,

spells	loss	of	efficiency	,
咒语	损失	的	效率	,

对于工程师来说，摩擦、障碍、应力这些词中的每一个都意味着效率的损失。

[ænd; ənd][ɪn] [ðɪs] [kɔːrs] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [tiːtʃ] [juː; jʊ] [haʊ] [juː; jʊ] [meɪ] [duː] [əˈweɪ] [wɪð; wɪθ]

and	in	this	Course	we	shall	teach	you	how	you	may	do	away	with
和	在	这	课程	我们	将	教	你	如何	你	可能	做	离开	和

[ænˌtægəˈnɪstɪk] ['ɪmpʌlsɪz] ,

antagonistic	impulses	,
敌对的	冲动	,

在本课程中，我们将教你如何消除对抗性冲动。

[meɪ] [brɪŋ] [jʊr; jər] [kəmˈbaɪnd] ['ment(ə)l] ['fɔːrsɪz] [tuː; tə] [ber] [əˈpɑːn][ðə; ði] ['kɑːmən] ['enəmi] ,

may	bring	your	combined	mental	forces	to	bear	upon	the	common	enemy	,
可能	带来	你的	合并	精神的	力量	到	熊	之上	这	常见的	敌人	,

或许可以运用你们共同的精神力量来对抗共同的敌人，

[ænd; ənd] [meɪ] [hɜːrl] [jɔːrˈself] ['ɪntuː][ðə; ði] ['strʌglz] [ʌv; əv] ['bɪznəs] [ænd; ənd]['præktɪk(ə)l][laɪf][wɪð; wɪθ]

and	may	hurl	yourself	into	the	struggles	of	business	and	practical	life	with
和	可能	投	你自己	进入	这	斗争	的	商业	和	实际的	生活	和

[ə; eɪ] ['dʒɔɪfl] [-]

a	joyful	[	67	]
一个	快乐	[	-	]

并可能满怀喜悦地投身于商业和实际生活的奋斗之中[67]

[ænd; ənd] ['hedlɔːŋ] [ɪmˌpetʃuˈɑːsəti] [ðæt] [noʊ]['ɑːbstək(ə)l][kæn; kən] [wɪðˈstænd] .

and	headlong	impetuosity	that	no	obstacle	can	withstand	.
和	一头扎	冲动	那	不	障碍	能	经受	.

以及势不可挡的冲动，任何障碍都无法阻挡。

['prɑːmɪnənt] [treɪts] [ʌv; əv] [greɪt] [əˈtʃiːvɝz]

Prominent	Traits	of	Great	Achievers
著名的	特征	的	伟大的	成功者

伟大成就者的显著特征

[prəˈfesər] ['wɔːltər] [dɪl] [skɔt] , [ʌv; əv] [ˌnɔːrθˈwestərn] [ˌjuːnɪˈvɜːrsəti] , [hæz; həz] [sed] : " [ɪn] ['stʌdiɪŋ]

Professor	Walter	Dill	Scott	,	of	Northwestern	University	,	has	said	:	"	In	studying
教授	沃尔特	莳萝	斯科特	,	的	西北	大学	,	有	说	:	"	在	学习

[ðə; ði][laɪvz; lɪvz][ʌv; əv] [kənˈtempəreri] ['bɪznəs] [men] ,

the	lives	of	contemporary	business	men	,
这	生活	的	当代的	商业	男人	,

西北大学的沃尔特·迪尔·斯科特教授曾说过："在研究当代商人的生活时，

[tuː] [fækts][stænd] [aʊt] [prɪ] - ['emɪnəntli] .

two	facts	stand	out	pre	-	eminently	.
二	事实	站立	出去	预	-	非常	.

其中有两个事实尤为突出。

[ðə; ði][fɜːrst][ɪz] [ðæt] [ðer; ðər] ['leɪbəz] [hæv; həv] [brɔːt] [əˈbaʊt] [rɪˈzʌlts] [ðæt] [tuː; tə][moʊst][ʌv; əv][ˌjuː 'es]

The	first	is	that	their	labors	have	brought	about	results	that	to	most	of	us
这	第一的	是	那	他们的	劳动	有	带来	关于	结果	那	到	最多	的	我们

[wʊd] [hæv; həv] [siːmd] [ɪmˈpɑːsəb(ə)l] .

would	have	seemed	impossible	.
会	有	似乎	不可能的	.

首先，他们的努力取得了我们大多数人认为不可能取得的成果。

[sʌtʃ] [men] [ə'pɪr] [æz; əz]['dʒaiənts][ɪn] [kəm'pærɪsn] [wɪð; wɪθ] [huːm] ['ɔːrd(ə)neri][men] [sɪŋk][tuː; tə][ðə; ði]

Such	men	appear	as	giants	in	comparison	with	whom	ordinary	men	sink	to	the
这样的	男人	出现	作为	巨人	在	比较	和	谁	普通的	男人	下沉	到	这

[saɪz][ʌv; əv] ['pɪgmiːz] .

size	of	pygmies	.
尺寸	的	俾格米人	.

与这些人相比，他们就像巨人一样高大，普通人则像侏儒一样渺小。

[ðə; ði]['sekənd][fækt] , [wɪtʃ] [ə; eɪ] ['stʌdi] [ʌv; əv] [sək'sesf(ə)l] ['bɪznəs] [men] ([ɔːr]['eni] [klæs] [ʌv; əv]

The	second	fact	,	which	a	study	of	successful	business	men	(	or	any	class	of
这	第二	事实	,	哪个	一个	学习	的	成功的	商业	男人	(	或者	任何	班级	的

[sək'sesf(ə)l] [men]) [rɪ'viːlz] ,

successful	men	)	reveals	,
成功的	男人	)	揭示	,

第二个事实，通过对成功商人（或任何阶层的成功人士）的研究可以发现：

[ɪz] [ðæt] [ðeɪ] ['nevər] [siːm] [rʌʃt] [fɔːr; fər][taɪm] .

is	that	they	never	seem	rushed	for	time	.
是	那	他们	绝不	似乎	匆忙	为了	时间	.

他们似乎从不觉得时间紧迫。

" [sʌtʃ] [men][hæv; həv][taɪm][tuː; tə] [dɪ'voʊt] [tuː; tə]['ɑːbdʒekts][ɪn][noʊ] [wei] [kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər]

"	Such	men	have	time	to	devote	to	objects	in	no	way	connected	with	their
"	这样的	男人	有	时间	到	奉献	到	对象	在	不	方式	连接	和	他们的

['bɪznəs] .

business	.
商业	.

"这样的人有时间去做一些与他们的事业毫无关系的事情。"

[ˌaɪ 'tiː]['kænɑːt][biː; bi] [rɪ'gɑːrdɪd] [æz; əz] [-]

It	cannot	be	regarded	as	[	68	]
它	不能	是	认为	作为	[	-	]

它不能被视为[68]

[ˌæksə'dent(ə)l] [ðæt] [ðɪs] [ˌker.ək.tə'rɪs.tɪk] [ʌv; əv][maɪnd][ɪz] [faʊnd] [soʊ] ['kɑːmənli] [ə'mʌŋ] [sək'sesf(ə)l]

accidental	that	this	characteristic	of	mind	is	found	so	commonly	among	successful
偶然	那	这	特征	的	头脑	是	成立	所以	通常	之中	成功的

[men] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['jɪrz] [ʌv; əv][ðer; ðər][moʊst]['fruːtf(ə)l]['leɪbər] .

men	during	the	years	of	their	most	fruitful	labor	.
男人	期间	这	年	的	他们的	最多	卓有成效	劳动	.

这种思维特征在成功人士最富有创造力的时期如此普遍，这纯属偶然。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'merɪkən] [aɪ'diːəl] ,

According	to	the	American	ideal	,
根据	到	这	美国人	理想的	,

根据美国理想，

[ðə; ði][mæn] [huː] [ɪz] [ʃʊr] [tuː; tə] [sək'siːd] [ɪz][ðə; ði][wʌn] [huː] [ɪz] [kən'tɪnjuəsli] - [kiːd] [ʌp][tuː; tə]

the	man	who	is	sure	to	succeed	is	the	one	who	is	continuously	'	keyed	up	to
这	男人	WHO	是	当然	到	成功	是	这	一	WHO	是	持续	-	按键	向上	到

['kɑːnsərt] [pɪtʃ] - — [huː] [ɪz]['evər][ə'lɜːrt][ænd; ənd][ɪz]['ɔːlweɪz] ['gɪvɪŋ] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][hɪz; ɪz] ['bɪznəs]

concert	pitch	'	—	who	is	ever	alert	and	is	always	giving	attention	to	his	business
音乐会	沥青	-	—	WHO	是	曾经	警报	和	是	总是	给予	注意力	到	他的	商业

[ɔːr] [prə'feʃ(ə)n] .

or	profession	.
或者	职业	.

注定会成功的人，是那些始终保持"高度专注"的人——他们时刻保持警觉，始终关注自己的事业或职业。

" [ænd; ənd] [ə'gen] :

"	And	again	:
"	和	再次	:

再说一遍：

" [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [ˌnesə'seɾəli] [truː] [ðæt][ðə; ði] ['gretɪst] [ænd; ənd][moʊst]['kɑːnstənt][dɪ'spleɪ][ʌv; əv]

"	It	is	not	necessarily	true	that	the	greatest	and	most	constant	display	of
"	它	是	不是	一定	真的	那	这	最	和	最多	持续的	展示	的

['enərdʒi] [ə'kʌmpəniz] [ðə; ði] ['gretɪst] ['prez(ə)ns][ʌv; əv]['enərdʒi] .

energy	accompanies	the	greatest	presence	of	energy	.
活力	伴随	这	最	在场	的	活力	.

"能量的最大和最持续的展现并不一定伴随着能量的最大存在。"

[ðə; ði][tʌg] - [boʊt][ɑːn][ðə; ði]['rɪvər][ɪz] ['kɑːnstəntli] ['bloʊɪŋ] [ɔːf] [stiːm] [ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ]

The	tug	-	boat	on	the	river	is	constantly	blowing	off	steam	and	making	a
这	拖船	-	船	在	这	河	是	不断地	吹	离开	蒸汽	和	制作	一个

[trə'mendəs] [dɪ'spleɪ] [ʌv; əv]['enərdʒi] ,

tremendous	display	of	energy	,
巨大的	展示	的	活力	,

河上的拖船不断喷出蒸汽，展现出惊人的能量。

[waɪl] [ðə; ði]['oʊʃ(ə)n]['laɪnər]['proʊsiːdz][ɑːn][ɪts] [weɪ] [wɪ'ðaʊt] [nɔɪz] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [kə'moʊʃ(ə)n] .

while	the	ocean	liner	proceeds	on	its	way	without	noise	and	without	commotion	.
尽管	这	海洋	衬垫	收益	在	它是	方式	没有	噪音	和	没有	骚动	.

而远洋客轮则静静地、毫无声息地航行着。

[ðə; ði][mæn] [huː] [frets] [ænd; ənd] [fjuːmz] , [huː] [ɪz] ['nɜːrvəs] [ænd; ənd] [-]

The	man	who	frets	and	fumes	,	who	is	nervous	and	[	69	]
这	男人	WHO	琴格	和	烟雾	,	WHO	是	紧张的	和	[	-	]

焦躁不安、怒气冲冲、紧张兮兮的人[69]

[ɪk'saɪtɪd] , [ɪz] [strʌŋ] [ʌp] [tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [pɪtʃ] [ðæt] ['enərdʒi][ɪz] ['biːɪŋ] ['dɪsɪpeɪtɪd] [ɪn][ɔːl][də'rekʃ(ə)nz] .

excited	,	is	strung	up	to	such	a	pitch	that	energy	is	being	dissipated	in	all	directions	.
兴奋的	,	是	串	向上	到	这样的	一个	沥青	那	活力	是	存在	消散	在	全部	方向	.

兴奋起来，情绪高涨到极致，能量向四面八方散失。

" ['meni] ['bɪznəs] [men] [noʊ] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['goʊɪŋ][æt; ət][ə; eɪ] [peɪs] [ðæt] [kɪlz] ,

"	Many	business	men	know	they	are	going	at	a	pace	that	kills	,
"	许多	商业	男人	知道	他们	是	去	在	一个	步伐	那	杀戮	,

许多商人都知道，他们现在的步伐是在扼杀企业。

[ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ðeɪ] [fiːl] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ə'kɑːmplɪʃɪŋ] [tuː] ['lɪt(ə)l] .

and	at	the	same	time	they	feel	that	they	are	accomplishing	too	little	.
和	在	这	相同的	时间	他们	感觉	那	他们	是	完成	也	小的	.

与此同时，他们又觉得自己的成就太少。

[fɔːr; fər] [sʌtʃ] [ðə; ði]['pɜːrt(ə)nənt]['kwestʃən][ɪz] ,

For	such	the	pertinent	question	is	,
为了	这样的	这	相关	问题	是	,

因此，相关的问题是：

[haʊ] [meɪ] [aɪ] [rɪ'duːs] [ðə; ði] [ɪk'spendɪtʃər] [ʌv; əv]['enərdʒi] [wɪ'ðaʊt] [ri'djuːsiŋ][ðə; ði] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ʌv; əv]

How	may	I	reduce	the	expenditure	of	energy	without	reducing	the	efficiency	of
如何	可能	我	减少	这	支出	的	活力	没有	减少	这	效率	的

[maɪ]['leɪbər] ?

my	labor	?
我的	劳动	?

如何在不降低劳动效率的前提下减少能源消耗?

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɪziːst] [ænd; ənd] [moʊst] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [men] [ɪn] ['ɪŋglənd] [ɪz] ['kwoʊtɪd] [æz; əz] ['hævɪŋ]

One	of	the	busiest	and	most	efficient	men	in	England	is	quoted	as	having
一	的	这	最繁忙	和	最多	高效的	男人	在	英格兰	是	引	作为	拥有

[ɪk'spleɪnd] [hɪz; ɪz] [oʊn] [ə'kɑːmplɪʃmənt] [ʌv; əv] [bɪg] [rɪ'zʌlts] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [liːst] [ɪk'spendɪtʃər] [ʌv; əv]

explained	his	own	accomplishment	of	big	results	with	the	least	expenditure	of
解释	他的	自己的	成就	的	大的	结果	和	这	至少	支出	的

['efərt] :

effort	:
努力	:

据报道，英国最忙碌、效率最高的人之一曾解释过他如何以最小的努力取得最大的成就：

" [baɪ] ['ɔːrgənaɪzɪŋ] [maɪ'self] [tuː; tə] [rʌn] ['smuːðli] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [maɪ] ['bɪznəs] ; [baɪ] ['skuːlɪŋ]

"	By	organizing	myself	to	run	smoothly	,	as	well	as	my	business	;	by	schooling
"	经过	组织	我	到	跑步	顺利	,	作为	出色地	作为	我的	商业	;	经过	学校教育

[maɪ'self] [tuː; tə] [kiːp] [kuːl] ,

myself	to	keep	cool	,
我	到	保持	凉爽的	,

“通过让自己和我的事业运转顺畅；通过训练自己保持冷静，

[ænd; ənd] [tuː; tə] [duː] [wʌt] [aɪ] [hæv; həv] [tuː; tə] [duː] [wɪ'ðaʊt] [iks'pendɪŋ] [mɔːr] ['nɜːrvəs] ['enərdʒi] [ɑːn]

and	to	do	what	I	have	to	do	without	expending	more	nervous	energy	on
和	到	做	什么	我	有	到	做	没有	支出	更多的	紧张的	活力	在

[ðə; ði] [tæsk] [ðæn; ðən] [-]

the	task	than	[	70	]
这	任务	比	[	-	]

并且要做我必须做的事情，而不必比[70]消耗更多的精力。

[ɪz] ['nesəseri] ; [baɪ] [ə'vɔɪdɪŋ] [ɔːl] ['niːdləs] ['frɪkʃ(ə)n] .

is	necessary	;	by	avoiding	all	needless	friction	.
是	必要的	;	经过	避免	全部	不必要	摩擦	.

这样做是必要的；通过避免一切不必要的摩擦。

[ɪn] ['kɑːnsɪkwens] , [wen] [aɪ] ['fɪnɪʃ] [maɪ] ['deɪz] [wɜːrk] , [aɪ] [fiːl] ['nɪrli] [æz; əz] [freʃ] [æz; əz] [wen] [aɪ]

In	consequence	,	when	I	finish	my	day's	work	,	I	feel	nearly	as	fresh	as	when	I
在	结果	,	什么时候	我	结束	我的	天	工作	,	我	感觉	几乎	作为	新鲜的	作为	什么时候	我

['stɑːrtɪd] .

started	.
开始	.

因此，当我结束一天的工作时，我感觉几乎和开始时一样精神焕发。

" [waɪ] [ə; eɪ] [mæn] [breɪks] [daʊn]

"	Why	a	Man	Breaks	Down
"	为什么	一个	男人	休息	向下

男人为什么会崩溃

[ðə; ði] [leɪt] [prə'fesər] [dʒeɪmz] , [ʌv; əv] ['hɑːrvərd] [ˌjuːnɪ'vɜːrsəti] , ['ɔːf(ə)n] [rɪ'fɜːrd] [tuː; tə] [æz; əz] [ðə; ði]

The	late	Professor	James	,	of	Harvard	University	,	often	referred	to	as	the
这	晚的	教授	詹姆斯	,	的	哈佛大学	大学	,	经常	指	到	作为	这

['faʊndər] [ʌv; əv] ['mɑːdərn] [saɪ'kɑːlədʒi] ,

founder	of	modern	psychology	,
创始人	的	现代的	心理学	,

已故的哈佛大学詹姆斯教授，常被认为是现代心理学的创始人。

[spoʊk] [ðʌs] [dɪ'spærɪdʒɪŋli] [ʌv; əv] [ˌʌn'treɪnd] ['efərt] :

spoke	thus	disparagingly	of	untrained	effort	:
辐	因此	轻蔑地	的	未经训练的	努力	:

他如此轻蔑地谈到未经训练的努力：

" [jʊr; jər] [kən'vʌlsɪv] ['wɜːrkər] [breɪks] [daʊn] [ænd; ənd][hæz; həz][bæd] [mudz] [soʊ]['ɔːf(ə)n] [ðæt] [juː; jʊ]

"	Your	convulsive	worker	breaks	down	and	has	bad	moods	so	often	that	you
"	你的	痉挛	工人	休息	向下	和	有	坏的	情绪	所以	经常	那	你

['nevər] [noʊ] [wer] [hiː; hi] [meɪ] [biː; bi] [wen] [juː; jʊ][moʊst] [niːd] [hɪz; ɪz][help] ,

never	know	where	he	may	be	when	you	most	need	his	help	,
绝不	知道	在哪里	他	可能	是	什么时候	你	最多	需要	他的	帮助	,

“你那位情绪不稳定的员工经常崩溃，情绪低落，以至于你最需要他帮忙的时候，你都不知道他会在哪里。”

— [hiː; hi] [meɪ] [biː; bi] ['hævɪŋ] [wʌn][ʌv; əv][hɪz; ɪz] - [bæd] [deɪz] . -

—	he	may	be	having	one	of	his	'	bad	days	.	'
—	他	可能	是	拥有	一	的	他的	-	坏的	天	.	-

——他可能今天心情不好。

[wiː; wi] [seɪ] [ðæt] [soʊ] ['meni] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['feloʊ] - ['kʌntriːmɪn] [kə'læps] [ænd; ənd][hæv; həv][tuː; tə]

We	say	that	so	many	of	our	fellow	-	countrymen	collapse	and	have	to
我们	说	那	所以	许多	的	我们的	同伴	-	同胞们	坍塌	和	有	到

[biː; bi] [sent] [ə'brɔːd] [tuː; tə] [rest] [ðer; ðər] [nəːvs] ,

be	sent	abroad	to	rest	their	nerves	,
是	发送	国外	到	休息	他们的	神经	,

我们常说，很多同胞精神崩溃，不得不被送到国外疗养。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [wɜːrk] [soʊ] [hɑːrd] .

because	they	work	so	hard	.
因为	他们	工作	所以	难的	.

因为他们工作非常努力。

[aɪ] [sə'spekt] [ðæt] [ðɪs] [ɪz] [æn; ən] [ɪ'mens] [mis'teik] ,

I	suspect	that	this	is	an	immense	mistake	,
我	怀疑	那	这	是	一个	巨大	错误	,

我怀疑这是一个巨大的错误。

[aɪ] [sə'spekt] [ðæt] ['niːðər] [ðə; ðɪ] ['neɪtʃər] [nɔːr] [ðə; ðɪ] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [wɜːrk] [-]

I	suspect	that	neither	the	nature	nor	the	amount	of	our	work	[	71	]
我	怀疑	那	两者都不	这	自然	也不	这	数量	的	我们的	工作	[	-	]

我怀疑我们工作的性质和数量[71]

[ɪz] [ə'kaʊntəbl] [fɔːr; fər][ðə; ðɪ] ['friːkwənsi] [ænd; ənd][ðə; ðɪ] [sɪ'verəti] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [b'reɪkdaʊnz] ,

is	accountable	for	the	frequency	and	the	severity	of	our	breakdowns	,
是	问责制	为了	这	频率	和	这	严重性	的	我们的	故障	,

应对我们故障的频率和严重程度负责，

[bʌt; bət] [ðæt] [ðer; ðər] [kɔːz] [laɪz] ['ræðər] [ɪn] [ðoʊz] [əb'sɜːrd] ['fiːlɪŋz] [ʌv; əv] ['hɜːri] [ænd; ənd] ['hævɪŋ]

but	that	their	cause	lies	rather	in	those	absurd	feelings	of	hurry	and	having
但	那	他们的	原因	谎言	相当	在	那些	荒诞	情怀	的	匆忙	和	拥有

[noʊ] [taɪm] ,

no	time	,
不	时间	,

但他们的真正原因在于那种荒谬的匆忙感和时间紧迫感。

[ɪn][ðə; ðɪ] ['breθləsnəs] [ænd; ənd] ['tenʃ(ə)n] , [ðæt] [æŋ'zaɪəti][ʌv; əv] ['fiːtʃər] [ænd; ənd] [sə'lɪsɪtuːd]

in	the	breathlessness	and	tension	,	that	anxiety	of	feature	and	solicitude
在	这	呼吸困难	和	紧张	,	那	焦虑	的	特征	和	关怀

[fɔːr; fər] [rɪ'zʌlts] ,

for	results	,
为了	结果	,

在呼吸急促和紧张之中，在对结果的焦虑和担忧之中，

[ðæt] [læk] [ʌv; əv] ['ɪnər] ['hɑːrməni] [ænd; ənd] [iːz] , [ɪn] [ʃɔːrt] ,

that	lack	of	inner	harmony	and	ease	,	in	short	,
那	缺少	的	内	和谐	和	舒适	,	在	短的	,

简而言之，就是缺乏内心的和谐与轻松。

[baɪ] [wɪtʃ] [wɪð; wɪθ][juː 'es][ðə; ði][wɜːrk][ɪz][æpt][tuː; tə][biː; bi] [ə'kʌmpənid] .

by	which	with	us	the	work	is	apt	to	be	accompanied	.
经过	哪个	和	我们	这	工作	是	易于	到	是	伴随	.

对我们来说，这项工作很可能会伴随而来。

" [haʊ] [tuː; tə] [ɪ'kɑːnəmaɪz] ['efərt]

"	How	to	Economize	Effort
"	如何	到	节约	努力

如何节省精力

[ðə; ði][fækt][ɪz] [ðæt] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ]['truːli] ['bɪzi] [mæn][juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['nevər][ɪn][ə; eɪ] ['hɜːri] .

The	fact	is	that	to	be	a	truly	busy	man	you	must	be	never	in	a	hurry	.
这	事实	是	那	到	是	一个	真的	忙碌的	男人	你	必须	是	绝不	在	一个	匆忙	.

事实上，真正忙碌的人永远不能着急。

[juː; jʊ][mʌst; məst][wɜːrk] [ˌsɪstə'mætɪkli] .

You	must	work	systematically	.
你	必须	工作	系统地	.

你必须有条不紊地工作。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [ɪ'kɑːnəmaɪz] ['efərt] .

You	must	economize	effort	.
你	必须	节约	努力	.

你必须节省精力。

[juː; jʊ][mʌst; məst][pər'mɪt][noʊ] [dɪ'strækʃənz] [ænd; ənd][duː][jʊr; jər][wɜːrk] ['liːʒərli] .

You	must	permit	no	distractions	and	do	your	work	leisurely	.
你	必须	允许	不	分心	和	做	你的	工作	悠闲	.

你必须避免任何干扰，并从容地完成工作。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [teɪk] [taɪm][tuː; tə] [θɪŋk] [θɪŋz] ['oʊvər][ɪn][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] [wei] .

You	must	take	time	to	think	things	over	in	a	natural	way	.
你	必须	拿	时间	到	思考	事物	超过	在	一个	自然的	方式	.

你必须花时间以一种自然的方式思考问题。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [weɪst] [noʊ] [θɔːts] [ɪn] ['bɪznəs] ['aʊərz][ɑːn]['soʊʃ(ə)l][ɔːr] ['pleʒərəbl] [pə'sjuːts]

You	must	waste	no	thoughts	in	business	hours	on	social	or	pleasurable	pursuits
你	必须	浪费	不	想法	在	商业	小时	在	社会的	或者	令人愉悦的	追求

[ðæt] [wʊd] ['dɪsɪpeɪt] [jʊr; jər]['ment(ə)l]['kæpɪt(ə)l] .

that	would	dissipate	your	mental	capital	.
那	会	消散	你的	精神的	首都	.

在工作时间，你绝不能把精力浪费在会消耗你精神资本的社交或娱乐活动上。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [-]

You	must	[	72	]
你	必须	[	-	]

你必须[72]

[wɜːrk] [wen] [juː; jʊ][wɜːrk] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [meɪ] [pleɪ] [wen] [juː; jʊ] [pleɪ] ,

work	when	you	work	,	and	you	may	play	when	you	play	,
工作	什么时候	你	工作	,	和	你	可能	玩	什么时候	你	玩	,

工作的时候就工作，玩的时候就玩。

[bʌt; bət][jʊr; jər] ['bɪznəs] [mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði][moʊst] ['fæsɪneɪtɪŋ] [ʌv; əv] [geɪmz] [ænd; ənd][ðə; ði]

but	your	business	must	be	the	most	fascinating	of	games	and	the
但	你的	商业	必须	是	这	最多	迷人	的	游戏	和	这

['oʊnli][wʌn][juː; jʊ] [pleɪ] ['dʊrɪŋ] ['bɪznəs] ['aʊərz] .

only	one	you	play	during	business	hours	.
仅有的	一	你	玩	期间	商业	小时	.

但你的生意必须是你所有游戏中最精彩的，而且是你工作时间唯一玩的游戏。

[haʊ] [jʊr; jər]['ment(ə)l]['kæpɪt(ə)l][ɪz] ['dɪsɪpeɪtɪd]
How Your Mental Capital is Dissipated
如何 你的 精神的 首都 是 消散

你的精神资本是如何消耗殆尽的

[ə'nʌðər] [θɪŋ] [juː; jʊ] [niːd] [ɪz] [pɔɪz] .
Another thing you need is poise .
其他 事物 你 需要 是 沉着 .

你还需要保持沉着冷静。

[wʌn] ['trʌb(ə)l] [wɪð; wɪθ][juː; jʊ] [naʊ] [ɪz] [ðæt] [juː; jʊ] [weɪst] [jʊr; jər] ['praɪsləs] ['paʊɚz] [ɪn] ['juːsləs] [æŋ'zaɪəti]
One trouble with you now is that you waste your priceless powers in useless anxiety
一 麻烦 和 你 现在 是 那 你 浪费 你的 无价 权力 在 无用 焦虑
.
:
.

你现在的一个问题是，你把宝贵的精力浪费在了无谓的焦虑上。

[ðə; ði] ['mɪnɪt] ['bɪznəs] [fɔːlz] [ɔːf] [juː; jʊ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] ['wɜːri] .
The minute business falls off you begin to worry .
这 分钟 商业 瀑布 离开 你 开始 到 担心 .

生意一下滑，你就开始担心。

[juː; jʊ] ['frɪtər] [jʊr; jər]['ment(ə)l] ['enədʒiz] [ɪn] ['fretɪŋ] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][ɑːr; ər] [ɪn'keɪpəbl] [ʌv; əv]['riːəl] [θɔːt]
You fritter your mental energies in fretting until you are incapable of real thought
你 油炸饼 你的 精神的 能量 在 烦躁 直到 你 是 无法 的 真实的 想法
,
,
,

你把精力浪费在焦虑不安上，以至于无法进行真正的思考。

[ænd; ənd] ['biːɪŋ] [ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə] [θɪŋk] [jʊr; jər] [weɪ] [aʊt][juː; jʊ][get] [ɪk'saɪtɪd] .
and being unable to think your way out you get excited .
和 存在 无法 到 思考 你的 方式 出去 你 得到 兴奋的 .

因为无法想出解决办法，所以你感到兴奋。

[rɪ'membər] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl][dʒʌst][ə; eɪ] [geɪm] ,
Remember it is all just a game ,
记住 它 是 全部 只是 一个 游戏 ,

记住，这一切都只是一场游戏。

[ænd; ənd][juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn][ˌaɪ 'tiː]['oʊnli][fɔːr; fər][ðə; ði][fʌn] [ʌv; əv][ðə; ði] [θɪŋ] .
and you are in it only for the fun of the thing .
和 你 是 在 它 仅有的 为了 这 乐趣 的 这 事物 .

你参与其中只是为了图个乐子。

[juː; jʊ] [wɪl] ['nevər] [wɪn] [aʊt] [ɪf] [juː; jʊ] [pər'sɪst] [ɪn] ['terɪŋ] [jʊr; jər] [her] .
You will never win out if you persist in tearing your hair .
你 将要 绝不 赢 出去 如果 你 坚持 在 撕裂 你的 头发 .

如果你继续揪头发，你永远不会赢。

[bɪ'fɔːr] [hiː; hi] [krɔːst] [ðə; ði] ['rʊbɪkən] ['dʒuːljəs] ['sizər] [wʌz; wəz] ['stægərd] [æt; ət][ðə; ði] ['greɪtnəs] [
Before he crossed the Rubicon Julius Cæsar was staggered at the greatness [
前 他 交叉 这 卢比孔河 尤利乌斯 凯撒 曾是 交错 在 这 伟大 [
-]
73]
-]

在尤利乌斯·凯撒渡过卢比孔河之前，他被这座城市的伟大所震撼[73]

[ʌv; əv][ðə; ði] [ˌʌndər'teɪkɪŋ] [bɪ'fɔːr] [hɪm; ɪm] .
of the undertaking before him .
的 这 承诺 前 他 .

他面前的任务。

[ðə; ði] [mɔːr] [hiː; hi] [rɪˈflektɪd] [ænd; ənd] [tʊk] [ˈkaʊns(ə)l][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [frendz] ,

The	more	he	reflected	and	took	counsel	of	his	friends	,
这	更多的	他	反映	和	采取	法律顾问	的	他的	朋友们	,

他越是反思并向朋友们寻求建议，

[ðə; ði] [ˈgreɪtər] [luːmd] [ðə; ði] [ˈdɪfəkəltɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] [əˈtempt] [ænd; ənd][ðə; ði] [mɔːr] [əˈpɔːlɪŋ] [ðə; ði]

the	greater	loomed	the	difficulties	of	the	attempt	and	the	more	appalling	the
这	更大的	迫近	这	困难	的	这	试图	和	这	更多的	令人震惊	这

[kəˈlæmitiz] [hɪz; ɪz] [ˈpæsɪdʒ] [ʌv; əv] [ðæt] [ˈrɪvər] [wʊd] [brɪŋ] [əˈpɑːn][ðə; ði][ˈroʊmən][wɜːrld] .

calamities	his	passage	of	that	river	would	bring	upon	the	Roman	world	.
灾难	他的	通道	的	那	河	会	带来	之上	这	罗马	世界	.

尝试渡过这条河的难度越大，他渡河将给罗马世界带来的灾难就越可怕。

[bʌt; bət] [wen] [æt; ət][læst][wɪð; wɪθ][ðə; ði][kraɪ] , " [ðə; ði][daɪ][ɪz][kæst] !

But	when	at	last	with	the	cry	,	"	The	die	is	cast	!
但	什么时候	在	最后的	和	这	哭	,	"	这	死	是	投掷	！

但最终，随着一声呐喊，“骰子已经掷出！”

" [hiː; hi] [plʌndʒd] [ˈɪntuː][ðə; ði][ˈrɪvər] , [ðer; ðər][wʌz; wəz][æn; ən][end][fɔːr; fər][hɪm; ɪm][tuː; tə]['ment(ə)l]

"	he	plunged	into	the	river	,	there	was	an	end	for	him	to	mental
"	他	暴跌	进入	这	河	,	那里	曾是	一个	结尾	为了	他	到	精神的

[dɪˈsenʃn] ,

dissension	,
纠纷	,

“他纵身跃入河中，精神上的纷争就此结束。”

[ə; eɪ] [ˈfriːdəm] [tuː; tə][plæn][ænd; ənd][ˈeksɪkjuːt] , [æn; ən][ɪkˈspænʃ(ə)n][ʌv; əv] [ˈkɜːrɪdʒ] [ænd; ənd] [ˈpaʊər] .

a	freedom	to	plan	and	execute	,	an	expansion	of	courage	and	power	.
一个	自由	到	计划	和	执行	,	一个	扩张	的	勇气	和	力量	.

计划和执行的自由，勇气和力量的扩展。

[ˈkɔŋkərɪŋ] [ˌɪndɪˈsɪʒn]

Conquering	Indecision
征服	优柔寡断

克服优柔寡断

[soʊ][ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [biː; bi][wɪð; wɪθ][juː; jʊ] .

So	it	will	be	with	you	.
所以	它	将要	是	和	你	.

所以它也会与你同在。

[wɪð; wɪθ] [daʊt] [ænd; ənd] [ʌnˈsɜːrt(ə)nti] [ðə; ði] [ˈpreʃər] [meɪ] [biː; bi] [haɪ] [ɪn][ðə; ði] [geɪdʒ] ,

With	doubt	and	uncertainty	the	pressure	may	be	high	in	the	gauge	,
和	怀疑	和	不确定	这	压力	可能	是	高的	在	这	测量	,

由于怀疑和不确定性，压力表读数可能会很高。

[bʌt; bət][ðə; ði]['endʒɪn] [dʌz] [nɑːt] [muːv] .

but	the	engine	does	not	move	.
但	这	引擎	做	不是	移动	.

但是发动机没有运转。

[meɪk] [ʌp][jʊr; jər][maɪnd] ,

Make	up	your	mind	,
制作	向上	你的	头脑	,

下定决心吧。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [rɪˈliːs] [ˈenədʒiz] [ˈpriːviəsli] [ˈweɪstɪd][ɪn] [kənˈflɪkts] [bɪˈtwiːn] [əˈpoʊzɪŋ] [θɔːt]

and	you	release	energies	previously	wasted	in	conflicts	between	opposing	thought
和	你	发布	能量	之前	浪费	在	冲突	之间	反对	想法

['kɑːmplɛksəz] ['strʌglɪŋ] [fɔːr; fər] [suː'preməsi] . [-]

complexes	struggling	for	supremacy	.	[	74	]
复合物	挣扎	为了	霸权	.	[	-	]

这样，你就能释放出以前在相互对立的思想体系争夺主导权的冲突中浪费掉的能量。[74]

[waɪ] " ['krɪstʃən] ['saɪəns] " [wɜːrks]
Why **"** **Christian** **Science** **"** **Works**
为什么 " 基督教 科学 " 作品

为什么"基督教科学"有效

[ə; eɪ] [faɪn] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðɪs] [ɪz] [ʃoʊn] [ɪn][ðə; ði] [rɪ'lɪdʒəs] [ɪk'spɪriəns] [noʊn] [æz; əz][kən'vɜːrʒ(ə)n]
A **fine** **illustration** **of** **this** **is** **shown** **in** **the** **religious** **experience** **known** **as** **conversion**
一个 美好的 插图 的 这 是 所示 在 这 宗教 经验 已知 作为 转换
.
:
.

宗教皈依就是这方面的一个很好的例证。

[tuː; tə][ðə; ði][kən'vɜːrt] , [kən'vɜːrʒ(ə)n] [miːnz] [ðə; ði] [prə'faʊnd] [ək'septəns] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['maɪti] ['spɪrɪtʃuəl]
To **the** **convert** **,** **conversion** **means** **the** **profound** **acceptance** **of** **a** **mighty** **spiritual**
到 这 转变 , 转换 方法 这 深刻的 验收 的 一个 强大的 精神
[truːθ] .
truth **.**
真相 .

对皈依者而言，皈依意味着深刻地接受一个强大的精神真理。

[ˌaɪ 'tiː] [miːnz] ['pɑːzətɪv] ['nɑːlɪdʒ] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv] [daʊt] [ɔːr] [ɪn'dɪfrəns] .
It **means** **positive** **knowledge** **taking** **the** **place** **of** **doubt** **or** **indifference** **.**
它 方法 积极的 知识 采取 这 地方 的 怀疑 或者 漠不关心 .

这意味着积极的认知取代了怀疑或冷漠。

[kən'flɪktɪŋ] [aɪ'diːəz][ɑːr; ər][noʊ][lɔːŋgər]['prez(ə)nt][ɪn][hɪz; ɪz] ['kɑːnʃəsnəs] .
Conflicting **ideas** **are** **no** **longer** **present** **in** **his** **consciousness** **.**
冲突 想法 是 不 更长 展示 在 他的 意识 .

他的意识中不再存在相互矛盾的想法。

[pent] - [ʌp] ['enədʒiz] [ɑːr; ər] [rɪ'liːst] .
Pent **-** **up** **energies** **are** **released** **.**
五角星 - 向上 能量 是 发布 .

积压的能量得以释放。

[hiː; hi] ['wɒnts] [tuː; tə][duː] [θɪŋz] .
He **wants** **to** **do** **things** **.**
他 想要 到 做 事物 .

他想做事。

[hɪz; ɪz] [soʊl] [ɪz]['faɪərd][wɪð; wɪθ] [ˌəuvə'mɑːstərɪŋ] ['ɪmpʌlsɪz] [tuː; tə]['ækʃ(ə)n] .
His **soul** **is** **fired** **with** **overmastering** **impulses** **to** **action** **.**
他的 灵魂 是 被解雇 和 过度掌握 冲动 到 行动 .

他内心充满着难以抑制的行动冲动。

[hiː; hi] ['wɒnts] [tuː; tə][goʊ] [fɔːrθ] [ænd; ənd] [priːtʃ] [ðə; ði]['gɑːsp(ə)l][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [feɪθ] .
He **wants** **to** **go** **forth** **and** **preach** **the** **gospel** **of** **his** **faith** **.**
他 想要 到 去 前进 和 布道 这 福音 的 他的 信仰 .

他想走出去，宣扬他的信仰福音。

[hiː; hi][ɪz] ['lɪftɪd] [tuː; tə][ə; eɪ] [haɪ] [pleɪn] [ʌv; əv] [ɪgˌzɪlə'reɪʃ(ə)n] .
He **is** **lifted** **to** **a** **high** **plane** **of** **exhilaration** **.**
他 是 抬起 到 一个 高的 飞机 的 兴奋 .

他被提升到了一种极度兴奋的状态。

[hiː; hi] [iks'piəriənsiz] [ðə; ði] " [piːs] [ðæt] ['pæsəθ] [ˌʌndər'stændɪŋ] . "
He **experiences** **the** **"** **peace** **that** **passeth** **understanding** **.** **"**
他 经历 这 " 和平 那 经过 理解 . "

他体验到了"超越理解的平安"。

" ['krɪstʃən] ['saɪəns] , "
" Christian Science , "
" 基督教 科学 , "

"基督教科学"

" [truːθ] , "
" Truth , "
" 真相 , "

"真相,"

" [ðə; ði] [nuː] [θɔːt] , " [ænd; ənd]['sɪmələr] ['muːvmənts] [ɔːl] [ə'tʃiːv] [ðer; ðər] ['riːəli] ['mɑːrvələs] [-
" The New Thought , " and similar movements all achieve their really marvelous [75
" 这 新的 想法 , " 和 相似的 移动 全部 达到 他们的 真的 奇妙 [-
]
]

"新思想"和类似的运动都取得了非常了不起的成就[75]

[rɪ'zʌlts] [ɪn] [mʌtʃ] [ðə; ði] [seɪm] [weɪ] .
results in much the same way .
结果 在 很多 这 相同的 方式 .

结果大同小异。

[ɔːl] [prə'kleɪm] ['dɒktrɪnz] [ʌv; əv][ɪg'zuːbərənt]['ɑːptɪmɪzəm] , ['hævɪŋ] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] ['bænɪʃ] [fɪr] -
All proclaim doctrines of exuberant optimism , having a tendency to banish fear -
全部 宣布 教义 的 旺盛 乐观 , 拥有 一个 趋势 到 放逐 害怕 -
[θɔːts] [ænd; ənd][self] - ['kɑːnʃəsnəs] [ænd; ənd][self] - [dɪˌpriːʃi'eɪʃ(ə)n] ,
thoughts and self - consciousness and self - depreciation ,
想法 和 自己 - 意识 和 自己 - 折旧 ,

所有这些都宣扬一种热情洋溢的乐观主义，倾向于消除恐惧、自我意识和自我贬低。

[ænd; ənd][tuː; tə][set][ʌp][ɪn][ðer; ðər] [sted] [aɪ'diːəz][ʌv; əv] ['kɜːrɪdʒ] [ænd; ənd][ʌv; əv] [ə'tʃiːvmənt]
and to set up in their stead ideas of courage and of achievement
和 到 放 向上 在 他们的 坚定 想法 的 勇气 和 的 成就
[ænd; ənd][ʌv; əv][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['paʊər] .
and of individual power .
和 的 个人 力量 .

并树立勇气、成就和个人力量的观念来取代它们。

[ɪf] [ðiːz] ['tiːtʃɪŋz] [ɑːr; ər] [sək'sesf(ə)l] — [ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] ,
If these teachings are successful — that is to say ,
如果 这些 教义 是 成功的 — 那 是 到 说 ,

如果这些教导是成功的——也就是说,

[ɪf] [ðeɪ] [ɪn'herəntli] [pə'zes] [ðə; ði] [raɪt] [ə'piːl] [fɔːr; fər][ðə; ði][pər'tɪkjələr][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] — [ðeɪ]
if they inherently possess the right appeal for the particular individual — they
如果 他们 本质上 具有 这 正确的 上诉 为了 这 特别的 个人 — 他们
[hæv; həv][ðə; ði] ['hæpi] [ɪ'fekt] [ʌv; əv] [bɪ'getɪŋ] [ə; eɪ]['stoʊɪkl] [ɪn'dɪfrəns] [tuː; tə] ['peti] ['fɪzɪk(ə)l]
have the happy effect of begetting a stoical indifference to petty physical
有 这 快乐的 影响 的 生育 一个 斯多葛派 漠不关心 到 小气 身体的
[dɪs'ɔːrdərz][ænd; ənd]['soʊʃ(ə)l][vek'seɪʃənz][ænd; ənd] ['brɪŋɪŋ] [ə'baʊt][ə; eɪ][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ə'pɑːn][ðə; ði]
disorders and social vexations and bringing about a concentration upon the
疾病 和 社会的 烦恼 和 带来 关于 一个 专注 之上 这
[meɪn] ['bɪznəs] [ʌv; əv][laɪf][ʌv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l] ['enədʒiz] [ðʌs] ['priːviəsli] ['weɪstɪd] .
main business of life of the mental energies thus previously wasted .
主要的 商业 的 生活 的 这 精神的 能量 因此 之前 浪费 .

如果它们本身对特定个人具有合适的吸引力——它们就能产生一种令人欣喜的效果，即对琐碎的身体疾病和社会烦恼表现出坚忍的漠不关心，并将以前浪费的精力集中到生活的主要事务上。

[haʊ] [tuː; tə] [rɪ'liːs] [pent] - [ʌp] ['paʊər]
How to Release Pent - Up Power
如何 到 发布 五角星 - 向上 力量

如何释放积蓄的力量

[dɪ'saɪd] [ðə; ði] ['mætər] [ðæt] [ɪz] ['trʌblɪŋ] [juː; jʊ] .
Decide the matter that is troubling you .
决定 这 事情 那 是 令人不安的 你 .

决定困扰你的那件事。

[meɪk] [æn; ən][end][ʌv; əv][ˌhezɪ'teɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [ʌn'sɜːrt(ə)nti] [ænd; ənd] [fɪr] .
Make an end of hesitation and uncertainty and fear .
制作 一个 结尾 的 犹豫 和 不确定 和 害怕 .

消除犹豫、不确定和恐惧。

[jʊr; jər] ['veri] [ækt][ʌv; əv] [-]
Your very act of [76]
你的 非常 行为 的 [-]

你的行为[76]

[dɪ'sɪʒ(ə)n] [wɪl] [rɪ'liːs] [lɑːrdʒ] ['stɔrz] [ʌv; əv][pent] - [ʌp]['ment(ə)l] ['paʊər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]
decision will release large stores of pent - up mental power and add
决定 将要 发布 大的 商店 的 五角星 - 向上 精神的 力量 和 添加
[ɪ'meʒərəbli] [tuː; tə][jʊr; jər] [ɪ'fektɪvnəs] .
immeasurably to your effectiveness .
无法估量 到 你的 效力 .

这项决定将释放大量积蓄的脑力，并极大地提高你的工作效率。

[soʊ] [lɔːŋ] [æz; əz][juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn] [daʊt] [ænd; ənd][pər'pleksəti] [kən'flɪktɪŋ] [aɪ'diːəz][ænd; ənd] ['ɪmpʌlsɪz]
So long as you are in doubt and perplexity conflicting ideas and impulses
所以 长的 作为 你 是 在 怀疑 和 困惑 冲突 想法 和 冲动
['bæləns] [iːtʃ] ['ʌðər] .
balance each other .
平衡 每个 其他 .

只要你感到怀疑和困惑，相互矛盾的想法和冲动就会相互平衡。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt] [ðen] [ə; eɪ][mæn][ʌv; əv]['ækʃ(ə)n] ; [juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] ['weɪvərɪŋ] ['kaʊərd] .
You are not then a man of action ; you are a wavering coward .
你 是 不是 然后 一个 男人 的 行动 ; 你 是 一个 摇摆不定 懦夫 .

那么你不是一个行动派，而是一个犹豫不决的懦夫。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ][pə'rælәsɪs][ʌv; əv] [wɪl] [ænd; ənd]['ment(ə)l][stæg'neɪʃ(ə)n] .
You are afflicted with paralysis of will and mental stagnation .
你 是 受苦的 和 麻痹 的 将要 和 精神的 停滞 .

你患有意志力麻痹和思维停滞症。

[dɪ'saɪd] [ðə; ði] ['mætər] — [ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] ,
Decide the matter — that is to say ,
决定 这 事情 — 那 是 到 说 ,

决定此事——也就是说，

[let][wʌn]['ment(ə)l] ['pɪktʃər] [ə'suːm] [ə; eɪ] ['greɪtər] ['vɪvɪdnəs] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['ʌðər] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː]
let one mental picture assume a greater vividness than the other until it
让 一 精神的 图片 认为 一个 更大的 生动性 比 这 其他 直到 它
[pə'zesiz] [jʊr; jər][soʊl] — [ænd; ənd][ˌfɔːrθ'wɪθ; ˌfɔːrθ'wɪð][ðə; ði] [bæŋkt] [fairz][ʌv; əv][jʊr; jər]['ment(ə)l]
possesses your soul — and forthwith the banked fires of your mental
拥有 你的 灵魂 — 和 立即 这 银行 火灾 的 你的 精神的
['enərdʒi] [wɪl] [bɜːrst]['ɪntuː] [fleɪm] .
energy will burst into flame .
活力 将要 爆裂 进入 火焰 .

让其中一个心理画面比另一个更加生动，直到它占据你的灵魂——你积蓄的精神能量之火就会立刻燃烧起来。

[ə'nʌðər] [θɪŋ] : [stɑ:p] ['weɪstɪŋ] [jʊr; jər] [taɪm] .
Another thing : Stop wasting your time .
其他 事物 : 停止 浪费 你的 时间 .

还有一件事：别浪费时间了。

[haʊ] [mʌtʃ] [taɪm] [du:] [ju:; jʊ] [spend] [ɪn] [rest] [ænd; ənd] [ˌri:læk'seɪʃ(ə)n] ?
How much time do you spend in rest and relaxation ?
如何 很多 时间 做 你 花费 在 休息 和 松弛 ?

你每天花多少时间休息放松?

[haʊ] [mʌtʃ] [ʃʊd; ʃəd] [-]
How much should [77]
如何 很多 应该 [-]

应该多少[77]

[ju:; jʊ] [spend] ?
you spend ?
你 花费 ?

你消费了?

[kæn; kən] [ju:; jʊ] ['ænsər] [ði:z] ['kwestʃənz] ['ækjərətli] ?
Can you answer these questions accurately ?
能 你 回答 这些 问题 准确 ?

你能准确回答这些问题吗?

['prɑ:pər] ['reɪʃioʊ] [bɪ'twi:n] [wɜ:rk] [ænd; ənd] [rest]
Proper Ratio Between Work and Rest
恰当的 比率 之间 工作 和 休息

工作与休息的合理比例

['tɔməs] [ə; eɪ] . ['edɪsən] [hæz; həz] [kən'tendid] [fɔ:r; fər] ['jɪrz] [ðæt] [fɔ:r] ['aʊərz] - [sli:p] [ə; eɪ] [deɪ]
Thomas A . Edison has contended for years that four hours ' sleep a day
托马斯 一个 . 爱迪生 有 有争议 为了 年 那 四 小时 - 睡觉 一个 天
[wʌz; wəz] [sə'fɪʃ(ə)nt] [fɔ:r; fər] ['eni] [mæn] .
was sufficient for any man .
曾是 充足的 为了 任何 男人 .

托马斯·爱迪生多年来一直认为，任何人每天睡四个小时就足够了。

[hi:; hi] [hæz; həz] [kən'dʌktɪd] [ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [lɑ:rdʒ]
He has conducted experiments with a large
他 有 实施 实验 和 一个 大的
['nʌmbər] [ʌv; əv] [men] ,
number of men ,
数字 的 男人 ,

他曾对大量男性进行过实验，

['gɪvɪŋ] ['kerf(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə] ['mætərz] [ʌv; əv] ['daɪət] [ænd; ənd] ['eksərsaɪz] ,
giving careful attention to matters of diet and exercise ,
给予 小心 注意力 到 事情 的 饮食 和 锻炼 ,

特别注重饮食和运动方面的问题，

[ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [hæv; həv] [si:md] [ɪn] [ə; eɪ] ['meʒər] [tu:; tə] [sə'pɔ:rt] [hɪz; ɪz] ['θi:əri] .
and the results have seemed in a measure to support his theory .
和 这 结果 有 似乎 在 一个 措施 到 支持 他的 理论 .

结果似乎在某种程度上支持了他的理论。

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [fred] ['dʌblju:] . ['i:stmən] [rɪ'pɔ:rts] [ðæt] ['oʊɪŋ] [tu:; tə] ['preʃər] [ʌv; əv][wɜ:rk][hi:; hi]

Dr	.	Fred	W	.	Eastman	reports	that	owing	to	pressure	of	work	he
博士	.	弗雷德	W	.	伊士曼	报告	那	欠款	到	压力	的	工作	他

[wʌz; wəz]['ri:s(ə)ntli][ʌn'eɪb(ə)l][tu:; tə][get] [mɔ:r] [ðæn; ðən] [θri:] [ɔ:r] [fɔ:r] ['aʊərz] - [sli:p] [aʊt][ʌv; əv][ðə; ði]

was	recently	unable	to	get	more	than	three	or	four	hours	'	sleep	out	of	the
曾是	最近	无法	到	得到	更多的	比	三	或者	四	小时	-	睡觉	出去	的	这

['twenti] - [fɔ:r] ['dʊrɪŋ] [ə; eɪ] ['pɪriəd] [ʌv; əv] ['meni] [mʌnθs] ,

twenty	-	four	during	a	period	of	many	months	,
二十	-	四	期间	一个	时期	的	许多	几个月	,

弗雷德·W·伊斯特曼博士报告说，由于工作压力，他最近几个月每天只能睡三四个小时。

[ænd; ənd] [ðæt] [soʊ][fɑ:r][frʌm; frəm] ['bi:ɪŋ] [hɜ:rt][baɪ][ˌaɪ 'ti:][hi:; hi] [geɪnd] [faɪv] [paʊndz] .

and	that	so	far	from	being	hurt	by	it	he	gained	five	pounds	.
和	那	所以	远的	从	存在	伤害	经过	它	他	获得	五	磅	.

结果，他非但没有因此受到伤害，反而增重了五磅。

[hi:; hi] [sez] : " [ɪf] [ˌrestə'reɪʃn] ['dʊrɪŋ] [sli:p] [ɪz][ə; eɪ][tæsk][soʊ] ['relətɪvli] [smɔ:l] , [ðə; ði] ['kwestʃən] [ɝ'aɪzɪz] [-]

He	says	:	"	If	restoration	during	sleep	is	a	task	so	relatively	small	,	the	question	arises	[	78	]
他	说道	:	"	如果	恢复	期间	睡觉	是	一个	任务	所以	相对地	小的	,	这	问题	出现	[	-	]

他说："如果睡眠期间的恢复是一项相对较小的任务，那么就会出现这样的问题[78]"。

['weðər] , [ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə] [kəm'pli:t] [ˌrestə'reɪʃn] ,

whether	,	in	order	to	complete	restoration	,
无论	,	在	命令	到	完全的	恢复	,

是否为了完成修复，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['nesəseri] [fɔ:r; fər][ˌju: 'es][tu:; tə][spend][soʊ] [mʌtʃ] [taɪm][ɪn] [sli:p] [æz; əz][wi:; wi][du:] .

it	is	necessary	for	us	to	spend	so	much	time	in	sleep	as	we	do	.
它	是	必要的	为了	我们	到	花费	所以	很多	时间	在	睡觉	作为	我们	做	.

我们需要花费这么多时间睡觉。

[pər'hæps][ɑ:n] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv]['pɑ:pjələr][ə'pɪnjən][ænd; ənd]['pɜ:rsən(ə)l]['hæbɪt] ,

Perhaps	on	account	of	popular	opinion	and	personal	habit	,
也许	在	帐户	的	受欢迎的	观点	和	个人的	习惯	,

或许是由于大众舆论和个人习惯，

[wi:; wi] [weɪst] [mʌtʃ] [taɪm][ɪn] [ðɪs] ['dʒeli] - [fɪʃ] [kən'dɪʃ(ə)n] [ðæt] [kʊd; kəd] [mɔ:r] ['prɑ:fɪtəbli][bi:; bi][spent] [ɪn] ['æktɪv] [pər'su:t] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] [æm'bɪʃənz] .

we	waste	much	time	in	this	jelly	-	fish	condition	that	could	more	profitably	be	spent	in	active	pursuit	of	our	ambitions	.
我们	浪费	很多	时间	在	这	果冻	-	鱼	状况	那	可以	更多的	盈利	是	花费	在	积极的	追逐	的	我们的	抱负	.

我们浪费了大量时间在这种像水母一样的状态中，而这些时间本可以更有效地用于积极追求我们的抱负。

[ðə; ði] ['ænsər] , [ʌv; əv] [kɔ:rs] , [dɪ'pendz] [ə'pɑ:n][ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] [ˌɑ:kjə'peɪʃənz] .

The	answer	,	of	course	,	depends	upon	the	nature	of	our	occupations	.
这	回答	,	的	课程	,	取决于	之上	这	自然	的	我们的	职业	.

答案当然取决于我们职业的性质。

[ɪf] [ðer; ðər][ɪz] ['mʌskjələr] ['efərt] [ɪn'vɑ:lvd] ,

If	there	is	muscular	effort	involved	,
如果	那里	是	肌肉发达的	努力	涉及	,

如果需要肌肉用力，

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [ˌkɔ:rə'spɑ:ndɪŋli] [lɑ:rdʒ][ə'maʊnt][ʌv; əv] [weɪst] [ɪn][ðə; ði] ['sɛlz] [ænd; ənd] [blʌd] ,

with	a	correspondingly	large	amount	of	waste	in	the	cells	and	blood	,
和	一个	相应地	大的	数量	的	浪费	在	这	细胞	和	血	,

细胞和血液中也因此产生大量废物。

[eɪt] ['aʊərz] [ɔːr] [mɔːr] [ɑːr; ər] ['prɑːbəbli] ['nesəseri] .

eight	hours	or	more	are	probably	necessary	.
八	小时	或者	更多的	是	大概	必要的	.

可能需要八小时或更长时间。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðə; ði] [wɜːrk] [ɪz] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['sed(ə)nteri] ['neɪtʃər] , [ænd; ənd] ['meɪnli] [ʌv; əv] [ðə; ði] [breɪn] ,

But	if	the	work	is	of	a	sedentary	nature	,	and	mainly	of	the	brain	,
但	如果	这	工作	是	的	一个	久坐的	自然	,	和	主要	的	这	脑	,

但如果工作性质是久坐不动，而且主要靠脑力劳动，

[ðer; ðər] [ɪz] ['nætʃ(ə)rəli] [ə; eɪ] ['smɔːlər] ['kwɑːntəti] [ʌv; əv] [ə'kjuːmjəleɪtɪd] [weɪst] , [ænd; ənd] [les] [taɪm] [ɪz]

there	is	naturally	a	smaller	quantity	of	accumulated	waste	,	and	less	time	is
那里	是	自然	一个	较小的	数量	的	积累	浪费	,	和	较少的	时间	是

[rɪ'kwaɪərd] [fɔːr; fər] [rɪ'muːv(ə)l] .

required	for	removal	.
必需的	为了	移动	.

因此，产生的废物量自然较少，清除所需的时间也较少。

['meni] [ɑːr; ər] [ðə; ði] ['instənsiz] [ʌv; əv] [greɪt] [men] , [pæst] [ænd; ənd] ['prez(ə)nt] , [huː] [-]

Many	are	the	instances	of	great	men	,	past	and	present	,	who	[	79	]
许多	是	这	实例	的	伟大的	男人	,	过去的	和	展示	,	WHO	[	-	]

历史上和现在有很多伟人[79]

[hæv; həv] [lɪvd] ['helθɪli] [ænd; ənd] [wɜːrkt] [ʌn'siːsɪŋli] [ænd; ənd] ['strenjuəsli] [ɑːn] ['oʊnli] [fɔːr] [ɔːr]

have	lived	healthily	and	worked	unceasingly	and	strenuously	on	only	four	or
有	居住地	健康地	和	工作	不停地	和	竭尽全力	在	仅有的	四	或者

[faɪv] ['aʊərz] [ʌv; əv] [sliːp] ,

five	hours	of	sleep	,
五	小时	的	睡觉	,

他们每天只睡四五个小时，却依然保持着健康的生活方式，并且不知疲倦、努力工作。

[ɔːr] [hæf] [ðə; ði] ['leɪbərər] ['pɔːrʃ(ə)n] .

or	half	the	laborer's	portion	.
或者	一半	这	劳动者的	部分	.

或工人所得份额的一半。

['ʃʊrli] [wiː; wi] [duː] [nɑːt] [sə'poʊz] [ðæt] [ðiːz] [men] [wɜːr; wər] [ɔːr] [ɑːr; ər] ['fɪzɪkli] ['dɪfrənt] [frʌm; frəm]

Surely	we	do	not	suppose	that	these	men	were	or	are	physically	different	from
一定	我们	做	不是	认为	那	这些	男人	是	或者	是	身体	不同的	从

['ʌðər] ,

others	,
其他的	,

我们当然不会认为这些人过去或现在在生理上与其他人有所不同。

[bʌt; bət] ['ræðər] [ðæt] [baɪ] [ˌɪnklɪ'neɪʃ(ə)n] [ɔːr] [nə'sesəti] [ðeɪ] [hæv; həv] [dɪ'veləpt] [ə; eɪ] ['hæbɪt] [ʌv; əv]

but	rather	that	by	inclination	or	necessity	they	have	developed	a	habit	of
但	相当	那	经过	倾角	或者	必要性	他们	有	发达	一个	习惯	的

['sliːpɪŋ] [ɪn'tensli] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [ʃɔːrt] ['pɪriəd] ,

sleeping	intensely	for	a	short	period	,
睡眠	强烈地	为了	一个	短的	时期	,

而是出于某种倾向或需要，他们养成了短时间内深度睡眠的习惯。

[wɪð; wɪθ] [rɪ'zʌltɪŋ] [geɪn] [ʌv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

with	resulting	gain	of	time	and	efficiency	.
和	结果	获得	的	时间	和	效率	.

从而节省时间，提高效率。

" [dɪ'tɜːrmɪnɪŋ] [jʊr; jər] [nɔːrm] [ʌv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi]

"	Determining	Your	Norm	of	Efficiency
"	确定	你的	规范	的	效率

确定你的效率标准

[soʊ][fɑːr][æz; əz] [ðɪs] ['mætər] [ʌv; əv][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] , [rest][ænd; ənd] [sliːp] [ɪz] [kən'sɜːrnd] ,

So	far	as	this	matter	of	relaxation	,	rest	and	sleep	is	concerned	,
所以	远的	作为	这	事情	的	松弛	,	休息	和	睡觉	是	担心的	,

至于放松、休息和睡眠这件事，

[ðə; ði] [ruːl] [tuː; tə] ['fɑːloʊ] [ɪz] ['ɑːbviəsli] [ðɪs] :

the	rule	to	follow	is	obviously	this	:
这	规则	到	跟随	是	明显地	这	:

显然，应该遵循的规则是这样的:

[dɪ'tɜːrmɪn] ['ækjərətli] [baɪ] [ɪk'sperɪmənt] [ðə; ði] ['prɑːpər] [rɪ'leɪʃn] [bɪ'twiːn] [pɪrɪədz] [ʌv; əv] [wɜːrk]

Determine	accurately	by	experiment	the	proper	relation	between	periods	of	work
决定	准确	经过	实验	这	恰当的	关系	之间	时期	的	工作

[ænd; ənd] [pɪrɪədz] [ʌv; əv] [rest] [ɪn] [jʊr; jər] [oʊn] [keɪs] ,

and	periods	of	rest	in	your	own	case	,
和	时期	的	休息	在	你的	自己的	案件	,

通过实验准确确定你自身工作时间和休息时间的适当比例。

[ðen] [ɪn'kriːs] [jʊr; jər] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [baɪ] [meɪn'teɪnɪŋ] [ðɪs] [rɪ'leɪʃn] .

then	increase	your	efficiency	by	maintaining	this	relation	.
然后	增加	你的	效率	经过	保持	这	关系	.

然后通过维护这种关系来提高你的效率。

[ɪn] ['denmɑːrk] [ðeɪ] [fiːd] [kaʊz] [ˌsaɪən'tɪfɪkli] . [-]

In	Denmark	they	feed	cows	scientifically	.	[	80	]
在	丹麦	他们	喂养	牛	科学地	.	[	-	]

在丹麦，他们用科学的方法喂养奶牛。[80]

[deɪ] [baɪ] [deɪ] [ðeɪ] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [ə'laʊəns] [ʌv; əv] [mɪlk] - [prə'djʊsɪŋ] [fuːd] .

Day	by	day	they	increase	the	allowance	of	milk	-	producing	food	.
天	经过	天	他们	增加	这	津贴	的	牛奶	-	生产	食物	.

他们逐日增加产奶饲料的配给量。

[deɪ] [baɪ] [deɪ] [ðə; ði] [jiːld] [ʌv; əv] [mɪlk] [ɪn'kriːsɪz] .

Day	by	day	the	yield	of	milk	increases	.
天	经过	天	这	屈服	的	牛奶	增加	.

牛奶产量逐日增加。

[æt; ət] [læst] [ðer; ðər] [kʌmz] [ə; eɪ] [deɪ] [wen] ['meʒərmənt] [ʃoʊz] [ðæt] [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [lɔːŋgər] ['eni] [ɪn'kriːs] [ɪn] [ðə; ði] [prə'dʌkʃn] [ʌv; əv] [mɪlk] .

At	last	there	comes	a	day	when	measurement	shows	that	there	is	no	longer	any	increase	in	the	production	of	milk	.
在	最后的	那里	来	一个	天	什么时候	测量	演出	那	那里	是	不	更长	任何	增加	在	这	生产	的	牛奶	.

终于有一天，测量结果显示牛奶产量不再增长。

[ðeɪ] [ðen] [dɪ'kriːs] [ðə; ði] [fuːd] [tɪl] [ðə; ði] ['aʊtpʊt] [ʌv; əv] [mɪlk] [di'miniʃiz] .

They	then	decrease	the	food	till	the	output	of	milk	diminishes	.
他们	然后	减少	这	食物	直到	这	输出	的	牛奶	减少	.

然后他们减少饲料量，直到牛奶产量减少。

[soʊ] [ðeɪ] [dɪ'tɜːrmɪn] [ðə; ði] ['nɔːrm(ə)l] .

So	they	determine	the	normal	.
所以	他们	决定	这	普通的	.

所以他们决定正常标准。

[soʊ] [wɪð; wɪθ] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [jʊr; jər] ['aʊərz] [ʌv; əv] [wɜːrk] [ænd; ənd] ['liːʒər] .

So	with	you	and	your	hours	of	work	and	leisure	.
所以	和	你	和	你的	小时	的	工作	和	闲暇	.

所以，你的工作和休闲时间也是如此。

[gɪv] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [taɪm] [tuː; tə] [jʊr; jər] ['bɪznəs] [iːtʃ] [deɪ] [ʌn'tɪl] [ðer; ðər] [kʌmz] [æn; ən]

Give	more	and	more	time	to	your	business	each	day	until	there	comes	an
给	更多的	和	更多的	时间	到	你的	商业	每个	天	直到	那里	来	一个

[ɪm'permənt] [ɪn] [ðə; ði] ['kwɑːlətɪ] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [wɜːrk] .

impairment	in	the	quality	of	your	work	.
损伤	在	这	质量	的	你的	工作	.

每天投入越来越多的时间在你的事业上，直到你的工作质量受到影响。

[stɑːp] [ʃɔːrt] [ʌv; əv] [ðɪs] .

Stop	short	of	this	.
停止	短的	的	这	.

别这么做。

[juː; jʊ] [hæv; həv] [faʊnd] [jʊr; jər] [nɔːrm] [ʌv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] . [-]

You	have	found	your	norm	of	efficiency	.	[	83	]
你	有	成立	你的	规范	的	效率	.	[	-	]

你已经找到了自己的效率标准。[83]

['tʃæptər] [viː]

Chapter	V
章	V

第五章

[ðə; ði] ['siːkrət] [ʌv; əv] ['ment(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi]

THE	SECRET	OF	MENTAL	EFFICIENCY
这	秘密	的	精神的	效率

提升思维效率的秘诀

[wer] ['enərdʒi] [ɪz] [stɔːrd]

Where	Energy	Is	Stored
在哪里	活力	是	存储

能量储存在哪里

[juː; jʊ] [ɑːr; ər] [kɔːld] [ə'pɑːn] [tuː; tə] ['mæstər] [ænd; ənd] [kən'sɜːrv] [ðə; ði] [ɪ'neɪt] ['enədʒiz] [ʌv; əv] [jʊr; jər]

You	are	called	upon	to	master	and	conserve	the	innate	energies	of	your
你	是	称为	之上	到	掌握	和	养护	这	先天	能量	的	你的

[maɪnd] .

mind	.
头脑	.

你应当掌握并保存你内在的思维能量。

[ðɪs] [miːnz] [ðæt] [juː; jʊ] [mʌst; məst] ([wʌn]) [faɪnd] [aʊt] [wer] [ðiːz] ['enədʒiz] [ɑːr; ər] [stɔːrd] ,

This	means	that	you	must	(	1	)	find	out	where	these	energies	are	stored	,
这	方法	那	你	必须	(	1	)	寻找	出去	在哪里	这些	能量	是	存储	,

这意味着你必须（1）找出这些能量储存在哪里，

[ænd; ənd] ([ˌtuː'tuː]) [lɜːrn] [ðə; ði] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ðæt] [dɪ'tɜːrmɪn] [ðer; ðər] [æk'tɪvətɪ] .

and	(	2	)	learn	the	conditions	that	determine	their	activity	.
和	(	2	)	学习	这	状况	那	决定	他们的	活动	.

（2）了解决定其活动的条件。

[ɔːl] [pæst] [iks'piəriənsiz] [ɑːr; ər] [kən'sɜːrv] [wɪ'ðɪn] [ˌjuː 'es] [ɪn] [ðə; ði] [fɔːrm] [ʌv; əv] ['kɑːmplɛksəz] .

All	past	experiences	are	conserved	within	us	in	the	form	of	complexes	.
全部	过去的	经历	是	已保存	之内	我们	在	这	形式	的	复合物	.

所有过去的经历都以情结的形式保存在我们体内。

[ðiːz] ['kɑːmplɛksəz] [kən'sɪst; 'kɑːnsɪst] [ʌv; əv] [aɪ'diːəz] , [i'məuʃənz] [ænd; ənd] ['ɪmpʌlsɪz] [tuː; tə] ['mʌskjələr] [æk'tɪvətɪ] .

These	complexes	consist	of	ideas	,	emotions	and	impulses	to	muscular	activity	.
这些	复合物	由	的	想法	,	情绪	和	冲动	到	肌肉发达的	活动	.

这些复合体由想法、情感和肌肉活动冲动组成。

[baɪ][ðə; ði]['praɪmeri] [lɔ:] [ʌv; əv][ə,səʊsi'eɪʃn; ə,səʊʃi'eɪʃn][ðə; ði] [rɪ'kɔ:l] [tu:; tə] ['kɑ:nʃəsnəs] [ʌv; əv] ['eni] [wʌn]

By	the	primary	law	of	association	the	recall	to	consciousness	of	any	one
经过	这	基本的	法律	的	协会	这	记起	到	意识	的	任何	一

[ʌv; əv] [ðiːz] [kəm'poʊnənt]['elɪmənts; 'eləmənts][ʌv; əv][ə; eɪ][kəm'pleks] [brɪŋz] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:][ɔ:l][ðə; ði] [rest]

of	these	component	elements	of	a	complex	brings	with	it	all	the	rest
的	这些	成分	元素	的	一个	复杂的	带来	和	它	全部	这	休息

. [-]

. [84]

. [-]

根据联想的基本规律，回忆起复合体中的任何一个组成元素，都会联想起其余所有元素。[84]

['bɑ:dɪli] [ɪ'fekts] [ʌv; əv][aɪ'di:əz]

Bodily	Effects	of	Ideas
身体	效果	的	想法

思想对身体的影响

[fɔ:r; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [ðə; ði][aɪ'di:əz] [pə:'teiniŋ] [tu:; tə] ['eni] ['terɪfaɪɪŋ] [ɪk'spɪriəns] , [wen] [ri'kɔ:ld]

For	example	,	the	ideas	pertaining	to	any	terrifying	experience	,	when	recalled
为了	例子	,	这	想法	相关的	到	任何	恐怖	经验	,	什么时候	召回

[tu:; tə] ['kɑ:nʃəsnəs] ,

to	consciousness	,
到	意识	,

例如，任何与恐怖经历相关的想法，当被回忆起时，

[brɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm][ðə; ði] ['tremblɪŋ] , [ðə; ði]['waɪldli] ['bi:tɪŋ] [hɑ:rt] , [ðə; ði] ['ʃeɪkɪŋ] [ni:z] ,

bring	with	them	the	trembling	,	the	wildly	beating	heart	,	the	shaking	knees	,
带来	和	他们	这	发抖	,	这	疯狂地	殴打	心	,	这	摇晃	膝盖	,

带来颤抖、狂跳的心跳、发抖的双腿，

[wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɜ:r; wər][ə'rɪdʒənəli] [ə'kʌmpənid] .

with	which	they	were	originally	accompanied	.
和	哪个	他们	是	起初	伴随	.

他们最初随行的物品。

[ðə; ði]['vɪktɪm][ʌv; əv][steɪdʒ] - [fraɪt] [fi:lz] [hɪz; ɪz] [ni:z] [gɪv] [wei] [ænd; ənd] [ðæt] [hi:; hi][ɪz] ['sɪŋkɪŋ]

The	victim	of	stage	-	fright	feels	his	knees	give	way	and	that	he	is	sinking
这	受害者	的	阶段	-	惊吓	感觉	他的	膝盖	给	方式	和	那	他	是	下沉

[tu:; tə][ðə; ði] [flɔ:r] ;

to	the	floor	;
到	这	地面	;

怯场者感到双膝发软，仿佛要跌倒在地；

[hɪz; ɪz] [hɑ:rt] [bi:ts] [tju:'mʌltjuəsli] , [koʊld] [ˌpɜ:rspə'reɪʃn] ['kʌvərz] [hɪz; ɪz]['bɑ:di] , [hi:; hi] [blʌʃiz] , [hɪz; ɪz]

his	heart	beats	tumultuously	,	cold	perspiration	covers	his	body	,	he	blushes	,	his
他的	心	节拍	剧烈地	,	寒冷的	汗	封面	他的	身体	,	他	脸红	,	他的

[maʊθ] [ɪz][draɪ] ,

mouth	is	dry	,
嘴	是	干燥	,

他心跳剧烈，冷汗涔涔，脸颊泛红，嘴唇发干。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] [vɔɪs] [stɪks] [ɪn][hɪz; ɪz] [θroʊt] .

and	his	voice	sticks	in	his	throat	.
和	他的	嗓音	棍子	在	他的	喉	.

他的声音卡在了喉咙里。

['æftərwərdz] , [ə'loʊn][ɪn][hɪz; ɪz] [oʊn] [ru:m] , [ðə; ði] ['meməri] [ʌv; əv] [ðæt] ['dredf(ə)l] ['moʊmənt] ,

Afterwards	,	alone	in	his	own	room	,	the	memory	of	that	dreadful	moment	,
然后	,	独自的	在	他的	自己的	房间	,	这	记忆	的	那	可怕	片刻	,

之后，他独自一人在房间里，脑海中不断浮现出那可怕的一幕。

[ðə; ði] [θɔ:t] [ʌv; əv] [ə'nʌðər] [ə'pɪrəns] [bɪ'fɔ:r] [ðæt] ['ɔ:diəns] , [wɪl] [bi:; bi] [ə'kʌmpənid] [baɪ]
the **thought** **of** **another** **appearance** **before** **that** **audience** **,** **will** **be** **accompanied** **by**
这 想法 的 其他 外貌 前 那 观众 , 将要 是 伴随 经过
[ðə; ði] [seɪm] [ˌfɪziə'lɑ:dʒɪk(ə)l] [ɪ'fekts] . [-]
the **same** **physiological** **effects** **.** **[** **85** **]**
这 相同的 生理 效果 . [-]

想到要再次出现在那群观众面前，就会产生同样的生理反应。[85]

['ɪmpʌlsɪz] [ænd; ənd] [ˌɪnhə'bɪʃənz]
Impulses **and** **Inhibitions**
冲动 和 抑制

冲动与抑制

['evri] [sʌtʃ] ['bɑ:dɪli] ['mu:vmənt] [ɪz][æn; ən] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv]['enərdʒi] .
Every **such** **bodily** **movement** **is** **an** **expression** **of** **energy** **.**
每一个 这样的 身体上的 移动 是 一个 表达 的 活力 .

每一个这样的身体动作都是能量的表达。

[ðə; ði] [rɪ'kɔ:l] [tu:; tə] ['kɑ:nʃəsnəs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['terɪfaɪɪŋ] [ɪk'spɪriəns] , [ðə; ði] [rɪ'kɔ:l] [ʌv; əv][ðə; ði]
The **recall** **to** **consciousness** **of** **the** **terrifying** **experience** **,** **the** **recall** **of** **the**
这 记起 到 意识 的 这 恐怖 经验 , 这 记起 的 这
['pɪktʃər] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'sembld] ['ɔ:diəns] ,
picture **of** **the** **assembled** **audience** **,**
图片 的 这 组装 观众 ,

对那段恐怖经历的回忆，对聚集的观众画面的回忆，

[ði:z] [θɪŋz] [ˌɔ:tə'mætɪkli] [prə'du:s] ['bɑ:dɪli] [æk'tɪvətiz] .
these **things** **automatically** **produce** **bodily** **activities** **.**
这些 事物 自动地 生产 身体上的 活动 .

这些因素会自动引发身体活动。

[soʊ][wi:; wi][mʌst; məst] [kən'klu:d] [ðæt] ['evri] [aɪ'di:ə][ɪn] ['meməri] [hæz; həz] [ə'soʊsieɪtɪd] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:]
So **we** **must** **conclude** **that** **Every** **idea** **in** **memory** **has** **associated** **with** **it**
所以 我们 必须 结束 那 每一个 主意 在 记忆 有 联系 和 它
[ðə; ði] [pə'tenʃ(ə)l] ['enərdʒi] ['nesəseri] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [prə'dʌkʃn] [ʌv; əv] ['mʌskjələr] ['mu:vmənt] .
the **potential** **energy** **necessary** **for** **the** **production** **of** **muscular** **movement** **.**
这 潜在的 活力 必要的 为了 这 生产 的 肌肉发达的 移动 .

因此，我们必须得出结论：记忆中的每一个想法都蕴含着产生肌肉运动所需的潜在能量。

[ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɑ:t] [ˌnesə'serəli] ['fʌloʊ] [ðæt] [ðə; ði] [rɪ'kɔ:l] [tu:; tə] ['kɑ:nʃəsnəs] [ʌv; əv][ə; eɪ]['gɪv(ə)n][aɪ'di:ə]
It **does** **not** **necessarily** **follow** **that** **the** **recall** **to** **consciousness** **of** **a** **given** **idea**
它 做 不是 一定 跟随 那 这 记起 到 意识 的 一个 给定 主意
[wɪl] [bi:; bi] [ɪn'veriəbli] ['fɑ:loʊd] [baɪ][æn; ən] ['aʊtwərdli] ['vɪzəb(ə)l]['mʌskjələr][æk'tɪvəti] [ɪk'spresɪv] [ʌv; əv]
will **be** **invariably** **followed** **by** **an** **outwardly** **visible** **muscular** **activity** **expressive** **of**
将要 是 总是 随后 经过 一个 向外 可见的 肌肉发达的 活动 富有表现力的 的
[ɪts]['enərdʒi] .
its **energy** **.**
它是 活力 .

但这并不一定意味着，对某个想法的回忆必然会伴随着外在可见的肌肉活动，以表达其能量。

[dʒʌst][æz; əz][ðə; ði] [mɪr] ['prez(ə)ns] [ʌv; əv][æn; ən][aɪ'di:ə][ɪn] ['kɑ:nʃəsnəs] [tendz] [tu:; tə] [brɪŋ] [ə'baʊt]
Just **as** **the** **mere** **presence** **of** **an** **idea** **in** **consciousness** **tends** **to** **bring** **about**
只是 作为 这 仅仅 在场 的 一个 主意 在 意识 倾向于 到 带来 关于
[ə; eɪ] ['mu:vmənt] ,
a **movement** **,**
一个 移动 ,

正如意识中存在某种观念本身就会引发某种运动一样，

[soʊ][ðə; ði] ['prez(ə)ns] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['kɑ:ntreri] [aɪ'di:ə] [wɪl] [tend] [tu:; tə][ɪn'hɪbɪt][ˌaɪ 'ti:] . [-]
so **the** **presence** **of** **a** **contrary** **idea** **will** **tend** **to** **inhibit** **it** **.** **[** **86** **]**
所以 这 在场 的 一个 相反 主意 将要 趋向 到 抑制 它 . [-]

因此，相反的想法的存在往往会抑制它。[86]

[traɪ][tuː; tə][ɪˈmædʒɪn] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [ˈbendɪŋ] [jʊr; jər] [ˈfɔːrfɪŋgər] .

Try	to	imagine	that	you	are	bending	your	forefinger	.
尝试	到	想象	那	你	是	弯曲	你的	食指	.

试着想象一下你正在弯曲你的食指。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [hoʊld][ˌaɪ ˈtiː] [streɪt] .

At	the	same	time	hold	it	straight	.
在	这	相同的	时间	抓住	它	直的	.

同时保持笔直。

[jʊr; jər][ˈfɪŋgər] [wɪl] [ˈæktʃuəli][ˈtremb(ə)l][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [dæmd] - [ʌp][ˈenərdʒi][ʌv; əv][ðə; ði] [rɪˈprest]

Your	finger	will	actually	tremble	with	the	dammed	-	up	energy	of	the	repressed
你的	手指	将要	实际上	颤抖	和	这	被水坝	-	向上	活力	的	这	压抑

[ˈɪmpʌls] .

impulse	.
冲动	.

你的手指会因为被压抑的冲动而颤抖。

[bʌt; bət][ðə; ði][ˈfɪŋgər] [wɪl] [nɑːt] [ˈæktʃuəli] [muːv] ,

But	the	finger	will	not	actually	move	,
但	这	手指	将要	不是	实际上	移动	,

但手指实际上并不会移动。

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ðə; ði][aɪˈdiːə][ʌv; əv][ɪts][nɑːt] [ˈmuːvɪŋ] [ɪz][dʒʌst][æz; əz] [mʌtʃ] [ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][jʊr; jər]

because	the	idea	of	its	not	moving	is	just	as	much	a	part	of	your
因为	这	主意	的	它是	不是	移动	是	只是	作为	很多	一个	部分	的	你的

[ˈkɑːnʃəsnəs] [æz; əz][ðə; ði][aɪˈdiːə][ʌv; əv][ɪts] [ˈmuːvɪŋ] .

consciousness	as	the	idea	of	its	moving	.
意识	作为	这	主意	的	它是	移动	.

因为"它不动"的想法和"它动"的想法一样，都是你意识的一部分。

[pʊt] [aʊt] [ʌv; əv][jʊr; jər] [ˈkɑːnʃəsnəs] [ðɪs] [θɔːt] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈfɪŋgərz] [nɑːt] [ˈmuːvɪŋ] ,

Put	out	of	your	consciousness	this	thought	of	the	finger's	not	moving	,
放	出去	的	你的	意识	这	想法	的	这	手指	不是	移动	,

把"手指没动"这个想法从你的意识中抹去。

[ænd; ənd][ˌfɔːrθˈwɪθ; ˌfɔːrθˈwɪð][ðə; ði][ˈfɪŋgər] [wɪl] [bend] .

and	forthwith	the	finger	will	bend	.
和	立即	这	手指	将要	弯曲	.

手指随即弯曲。

[jʊr; jər] [kənˈdʌkt] [ˈdʊrɪŋ] [jʊr; jər] [ˈweɪkɪŋ] [ˈaʊərz] [ɪz] [ðʌs] [ˈɔːlweɪz] [ðə; ði] [rɪˈzʌlt] [ʌv; əv] [əˈpoʊzɪŋ] [ˈfɔːrsɪz] ,

Your	conduct	during	your	waking	hours	is	thus	always	the	result	of	opposing	forces	,
你的	执行	期间	你的	醒来	小时	是	因此	总是	这	结果	的	反对	力量	,

因此，你清醒时的行为总是各种对立力量作用的结果。

[sʌm; səm] [ˈtendɪŋ] [ɪn][wʌn][dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn] , [ˈʌðər] [ˈtendɪŋ] [tuː; tə][ˌkaʊntərˈækt][ðə; ði][fɜːrst] .

some	tending	in	one	direction	,	others	tending	to	counteract	the	first	.
一些	倾向于	在	一	方向	,	其他的	倾向于	到	抵消	这	第一的	.

有些趋势朝着一个方向发展，有些趋势则朝着相反的方向发展。

[ðʌs] [ðer; ðər] [kʌmz] [əˈbaʊt][ə; eɪ] [greɪt] [weɪst] [ʌv; əv]['ment(ə)l] ['paʊər] [ænd; ənd][æn; ən] [əˈpɔːlɪŋ] [lɔːs]

Thus	there	comes	about	a	great	waste	of	mental	power	and	an	appalling	loss
因此	那里	来	关于	一个	伟大的	浪费	的	精神的	力量	和	一个	令人震惊	损失

[ʌv; əv][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [ɪˈfɪʃ(ə)nsi] . [-]

of	individual	efficiency	.	[	87	]
的	个人	效率	.	[	-	]

因此，造成了巨大的精神力量浪费和个人效率的惊人损失。[87]

['treɪnɪŋ] [fɔːr; fər]['ment(ə)l] '' [tiːm] - [wɜːrk]

Training	for	Mental	''	Team	-	Work
训练	为了	精神的	''	团队	-	工作

心理"团队合作"训练

" [ɪn][ðə; ði]['læŋgwɪdʒ][ʌv; əv][spɔːrt] , [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm][ə; eɪ][læk][ʌv; əv]['ment(ə)l] "
" **In the language of sport , you are suffering from a lack of mental** "
" 在 这 语言 的 运动 , 你 是 痛苦 从 一个 缺少 的 精神的 "
[tiːm] [wɜːrk] .
team work .
团队 工作 .

“用体育术语来说，你们缺乏的是心理上的‘团队合作’。”

" [ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɪz][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ɪf] [ðə; ði] ['membər] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['fʊtbɔːl] [tiːm] ,
" **The effect is the same as if the members of a football team ,**
" 这 影响 是 这 相同的 作为 如果 这 成员 的 一个 足球 团队 ,

“其效果与足球队成员相同，

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [kəm'baɪnɪŋ] [ðer; ðər] ['fɔːrsɪz] [ə'genst] [ðə; ði] [ə'poʊzɪŋ] [saɪd] , [ʃʊd; ʃəd] [spend] [ðer; ðər]
instead of combining their forces against the opposing side , should spend their
反而 的 结合 他们的 力量 反对 这 反对 边 , 应该 花费 他们的
[taɪm] [ɪn] [rɪ'streɪnɪŋ] [wʌn] [ə'nʌðər] .
time in restraining one another .
时间 在 限制 一 其他 .

他们不应该联合起来对抗对方，而应该花时间互相制衡。

[ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪrz] [bʌt; bət][wʌn][step] , [ænd; ənd][nɑːt][ə; eɪ] ['dɪfɪkəlt] [wʌn][æt; ət][ðæt] ,
It requires but one step , and not a difficult one at that ,
它 需要 但 一 步 , 和 不是 一个 难的 一 在 那 ,

只需要一步，而且并不难。

[tuː; tə] [liːd] [juː; jʊ][tuː; tə][ðə; ði][kən'kluːʒ(ə)n] [ðæt] [ðə; ði][sə'luːʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðɪs] ['prɑːbləm][laɪz][ɪn] ['hævɪŋ]
to lead you to the conclusion that the solution of this problem lies in having
到 带领 你 到 这 结论 那 这 解决方案 的 这 问题 谎言 在 拥有
[ɪn] ['kɑːnʃəsnəs] [æt; ət]['eni][wʌn]['moʊmənt]['oʊnli] [sʌtʃ] [aɪ'diːəz][æz; əz]['hɑːrmənaɪz] .
in consciousness at any one moment only such ideas as harmonize .
在 意识 在 任何 一 片刻 仅有的 这样的 想法 作为 协调 .

引导你得出这样的结论：解决此问题的关键在于，在任何时刻，意识中只存在那些和谐的观念。

[let] [ðæt] [kən'dɪʃ(ə)n] [prɪ'veɪl] ,
Let that condition prevail ,
让 那 状况 占上风 ,

就让这种情况持续下去吧。

[ænd; ənd][ðə; ði][pə'tenʃ(ə)l] ['enədʒiz] [ʌv; əv][ɔːl][aɪ'diːəz][ɪn] ['kɑːnʃəsnəs] [mʌst; məst] [floʊ] [tə'geðər] [ɪn]
and the potential energies of all ideas in consciousness must flow together in
和 这 潜在的 能量 的 全部 想法 在 意识 必须 流动 一起 在
[ə; eɪ] [brɔːd] [striːm] [ʌv; əv]['juːsf(ə)l][ænd; ənd] [ɪg'zɪləreɪtɪŋ] [æk'tɪvəti] . [-]
a broad stream of useful and exhilarating activity . [88]
一个 广阔 溪流 的 有用 和 令人振奋 活动 . [-]

意识中所有思想的潜在能量必须汇聚成一股广阔的、有益的、令人振奋的活动之流。[88]

[rʌst] [ænd; ənd][ðə; ði] " ['deɪli] [graɪnd]
Rust and the " Daily Grind
锈 和 这 " 日常的 研磨

锈蚀与“日常磨砺”

" [jʊr; jər][wɜːrk][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ə; eɪ] [sɔːrs] [ʌv; əv] ['pleʒər] [tuː; tə][juː; jʊ] .
" Your work should be a source of pleasure to you .
" 你的 工作 应该 是 一个 来源 的 乐趣 到 你 .

“你的工作应该给你带来快乐。”

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sɪmpli] [ə; eɪ] [ˌdɪsə'griːəb(ə)l] [tæsk] [ðæt] [hæz; həz][tuː; tə][biː; bi] [pər'fɔːrmd] ,
If it is simply a disagreeable task that has to be performed ,
如果 它 是 简单地 一个 令人不快的 任务 那 有 到 是 执行 ,

如果这只是一项不得不做的令人不快的任务，

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] " ['deɪli] [graɪnd] ,
if it is a " daily grind ,
如果 它 是 一个 " 日常的 研磨 ,

如果这是"日常琐事"，

" [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə][hoʊld] [jɔːr'self] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][baɪ] [ˌʌnrɪ'mɪtɪŋ] ['efərt] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] ,
" if you have to hold yourself to it by unremitting effort of the will ,
" 如果 你 有 到 抓住 你自己 到 它 经过 不懈 努力 的 这 将要 ,

如果你必须凭借坚定不移的意志力才能坚持下去，

[juː; jʊ][ɑːr; ər][noʊ] ['betər] [ðæn; ðən][ə; eɪ] ['rʌsti] ['endʒɪn] , [ænd; ənd][ɔːl][jʊr; jər] ['wɜːrkɪŋz] [wɪl] [biː; bi]
you are no better than a rusty engine , and all your workings will be
你 是 不 更好的 比 一个 生锈的 引擎 , 和 全部 你的 运作 将要 是
[ə'kʌmpənid] [baɪ]['dʒɑːrz] ,
accompanied by jars ,
伴随 经过 罐子 ,

你不过是一台生锈的发动机，你的所有运转都会伴随着罐子。

[f'rɪkʃnz] , [ænd; ənd] [kəm'pleɪnɪŋ] [skwiːks] [ðæt] [bɪ'spiːk] [ə; eɪ] ['pɑːzətɪvli] ['wɪkɪd] [lɔːs] [ʌv; əv] ['paʊər]
frictions , and complaining squeaks that bespeak a positively wicked loss of power
摩擦 , 和 抱怨 吱吱声 那 表明 一个 积极地 邪恶 损失 的 力量
.
:
·

摩擦声和抱怨声，预示着权力的严重丧失。

[hoʊld][ðə; ði] [raɪt] [θɔːts] [pər'sɪstəntli] [ɪn][maɪnd] ,
Hold the right thoughts persistently in mind ,
抓住 这 正确的 想法 持续地 在 头脑 ,

始终保持正确的想法，

[ænd; ənd][juː; jʊ]['kænɑːt][help] ['wɜːrkɪŋ] ['stedəli] [ɑːn] [tɔːrd] [ðə; ði][goʊl][juː; jʊ][ɑːr; ər] ['θɪŋkɪŋ] [ʌv; əv] .
and you cannot help working steadily on toward the goal you are thinking of .
和 你 不能 帮助 在职的 稳步 在 朝向 这 目标 你 是 思维 的 .

你情不自禁地朝着你所设想的目标稳步前进。

[kiːp] ['stedəli] [æt; ət][wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [raɪt] [θɔːts] [pər'sɪstəntli] [ɪn][maɪnd][ænd; ənd] [sək'ses]
Keep steadily at work with the right thoughts persistently in mind and success
保持 稳步 在 工作 和 这 正确的 想法 持续地 在 头脑 和 成功
[ɪz] [ʃʊr] [tuː; tə] [kʌm] .
is sure to come .
是 当然 到 来 .

只要你始终保持正确的思维方式，在工作中稳步前进，成功就一定会到来。

[sək'ses] , [ðen] , [laɪz][ɪn][ðə; ði][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['ment(ə)l] ['enədʒiz] .
Success , then , lies in the concentration of mental energies .
成功 , 然后 , 谎言 在 这 专注 的 精神的 能量 .

因此，成功在于集中精神精力。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [brɔːt] [ə'baʊt][baɪ]['hoʊldɪŋ][ɪn] ['kɑːnʃəsnəs] ['oʊnli]
And this concentration is to be brought about by holding in consciousness only
和 这 专注 是 到 是 带来 关于 经过 保持 在 意识 仅有的
[ðoʊz] [aɪ'diːəz] [ðæt] ['hɑːrmənaɪz] . [-]
those ideas that harmonize . [89]
那些 想法 那 协调 . [-]

要达到这种专注，就要在意识中只保留那些和谐的观念。[89]

[aɪ'diːəz] [ðæt] ['hɑːrmənaɪz]
Ideas That Harmonize
想法 那 协调

和谐的理念

[ðer; ðər][mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði] ['gretɪst] [dɪˌskrɪmɪ'neɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [ker] [juːst] [ɪn][ðə; ði] [sɪ'lekʃ(ə)n]

There	must	be	the	greatest	discrimination	and	care	used	in	the	selection
那里	必须	是	这	最	歧视	和	关心	用过的	在	这	选择

[ʌv; əv] [ðiːz] [aɪ'diːəz] [ðæt] [ɑːr; ər][tuː; tə] ['kɑːnstɪtuːt] [sʌtʃ] [ə; eɪ][ˌsiː 'oʊ] - ['ɔːrdɪˌneɪtɪŋ] ['kɑːnʃəsnəs] .

of	these	ideas	that	are	to	constitute	such	a	co	-	ordinating	consciousness	.
的	这些	想法	那	是	到	构成	这样的	一个	合作	-	排序	意识	.

在选择构成这种协调意识的各种思想时，必须运用最大的辨别力和谨慎。

[ðer; ðər][mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ] " [ˌɑːr 'iː] - ['ɪmɪdʒɪŋ] " [ɔːr][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ɪn][ə; eɪ]['lɪtərəl][ænd; ənd]

There	must	be	a	"	re	-	imaging	"	or	imagination	in	a	literal	and
那里	必须	是	一个	"	关于	-	成像	"	或者	想像力	在	一个	文字	和

['præktɪk(ə)l] [sens] [ʌv; əv] [ðoʊz] [aɪ'diːəz]['oʊnli] [ðæt] ['kæri] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] ['ɪmpʌlsɪz] [tuː; tə]['moʊʃ(ə)n]

practical	sense	of	those	ideas	only	that	carry	with	them	impulses	to	motion
实际的	感觉	的	那些	想法	仅有的	那	携带	和	他们	冲动	到	运动

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['dʒen(ə)rəl][də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .

in	the	same	general	direction	.
在	这	相同的	一般的	方向	.

必须对那些能够推动事物朝着同一大致方向发展的思想进行"重新构想"或想象，这种想象既要具有字面意义，又要具有实际意义。

[juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv][ə; eɪ][set] ['pɜːrpəs] [ɪn][laɪf] ,

You	must	have	a	set	purpose	in	life	,
你	必须	有	一个	放	目的	在	生活	,

你的人生必须有明确的目标。

[ænd; ənd][juː; jʊ][mʌst; məst] [jiːld] [jʊr; jər] ['paʊɚz] [wɪ'ðaʊt] ['hɪndrəns] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [ˌrezər'veɪʃ(ə)n]

and	you	must	yield	your	powers	without	hindrance	and	without	reservation
和	你	必须	屈服	你的	权力	没有	障碍	和	没有	预订

[tuː; tə][ðə; ði] [ə'kɑːmplɪʃmənt] [ʌv; əv] [ðæt] [set] ['pɜːrpəs] .

to	the	accomplishment	of	that	set	purpose	.
到	这	成就	的	那	放	目的	.

你必须毫无阻碍、毫无保留地运用你的权力，以实现既定目标。

[faɪv] [ruːlz] [fɔːr; fər] [kən'sɝːvɪŋ] ['enərdʒi]

Five	Rules	for	Conserving	Energy
五	规则	为了	保护	活力

节约能源的五条规则

[aɪ] . [juː; jʊ][mʌst; məst]['eksərsaɪz] [dɪ'lɪbərət] , ['peɪʃ(ə)nt][ænd; ənd] [pər'sɪstənt] ['wɑːtʃflnəs] [tuː; tə]

I	.	You	must	exercise	deliberate	,	patient	and	persistent	watchfulness	to
我	.	你	必须	锻炼	商榷	,	病人	和	执着的	警惕	到

[dɪ'tekt] [ænd; ənd] [rɪ'pres] [ɔːl] ['juːsləs] ['bɑːdɪli] ['muːvmənts] .

detect	and	repress	all	useless	bodily	movements	.
探测	和	抑	全部	无用	身体上的	移动	.

一、你必须有意识地、耐心地、持续地保持警惕，以发现并抑制所有无用的身体动作。

[juː; jʊ][hæv; həv][ɔːl] ['sɔrts][ʌv; əv] ['sɪli] ['hæbɪts] , [twɪtʃɪŋz] , [dʒəːkiŋ] , ['ɪtʃɪŋ] , , [ʃrʌgz] ,

You	have	all	sorts	of	silly	habits	,	twitchings	,	jerkings	,	itchings	,	winkings	,	shrugs	,
你	有	全部	排序	的	愚蠢的	习惯	,	抽搐	,	抽搐	,	瘙痒	,	眨眼	,	耸肩	,

[fraunz] , [kɔfs] , [-]

frowns	,	coughs	,	[	90	]
皱眉	,	咳嗽	,	[	-	]

你有很多愚蠢的习惯，比如抽搐、抖动、瘙痒、眨眼、耸肩、皱眉、咳嗽[90]

[snɪflɪŋz] [ænd; ənd] [ɑːd] [ænd; ənd] ['miːnɪŋləs] ['dʒestʃərz] .

snifflings	and	odd	and	meaningless	gestures	.
抽泣声	和	奇怪的	和	无意义的	手势	.

抽泣声和奇怪而无意义的动作。

[wɑːtʃ] [jɔːr'self] .
Watch yourself .
手表 你自己 .

注意自己的言行。

[duː] [ðiːz] [θɪŋz] [noʊ] [mɔːr] .
Do these things no more .
做 这些 事物 不 更多的 .

不要再做这些事了。

[seɪv] [jʊr; jər] [aɪz] [ænd; ənd] [ɪrz] [ænd; ənd][hændz][ænd; ənd] [nəːvs] , [ɔːl][jʊr; jər]['ment(ə)l]['enərdʒi] ,
Save your eyes and ears and hands and nerves , all your mental energy ,
节省 你的 眼睛 和 耳朵 和 双手 和 神经 , 全部 你的 精神的 活力 ,
[fɔːr; fər]['juːsf(ə)l] ['efərt] .
for useful effort .
为了 有用 努力 .

把你的眼睛、耳朵、双手、神经，以及所有的精力，都留给有用的事情去做。

[iː] .
II .
二 .

二、

[juː; jʊ][mʌst; məst] [gɪv] [jɔːr'self] , [maɪnd][ænd; ənd]['bɑːdi] , [tuː; tə][wʌn] [θɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,
You must give yourself , mind and body , to one thing at a time ,
你 必须 给 你自己 , 头脑 和 身体 , 到 一 事物 在 一个 时间 ,

你必须一次只专注于一件事，全身心投入。

[ˌdisri'gɑːdɪŋ] [ɔːl] [ðæt] [wʊd] [lʊr] [juː; jʊ][frʌm; frəm][jʊr; jər] ['tʃoʊzn] [tæsk] .
disregarding all that would lure you from your chosen task .
不予理会 全部 那 会 饵 你 从 你的 选定 任务 .

摒弃一切可能诱使你偏离所选任务的事物。

[ˌaɪ'aɪ'aɪ] .
III .
三、 .

三、

[juː; jʊ][mʌst; məst][ə'kwaɪər][ə; eɪ][self] - ['kɑːnʃəs] [sens] [ʌv; əv][jʊr; jər] [oʊn] [self] - ['mæstəri] .
You must acquire a self - conscious sense of your own self - mastery .
你 必须 获得 一个 自己 - 有意识的 感觉 的 你的 自己的 自己 - 精通 .

你必须培养一种自觉的自我掌控感。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [help] [juː; jʊ][tuː; tə][ə'kwaɪər] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [kən'tɪnjuəli] [ə'sɜːrt] ,
It will help you to acquire this feeling if you will continually assert ,
它 将要 帮助 你 到 获得 这 感觉 如果 你 将要 持续 断言 ,

如果你不断地坚持，就能帮助你获得这种感觉。

" [aɪ][kæn; kən][ænd; ənd] [wɪl] [ə'kɑːmplɪʃ] ['eniθɪŋ] [ðæt] [aɪ][ˌeɪ 'em] [dɪ'tɜːrmɪnd] [ə'pɑːn] !
" I can and will accomplish anything that I am determined upon !
" 我 能 和 将要 完成 任何事物 那 我 是 决定 之上 !

“只要我下定决心，我就能做到任何事！”

[aɪ][hæv; həv][ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] [wɪl] !
I have the power of will !
我 有 这 力量 的 将要 !

我拥有强大的意志力!

[aɪ] [wɪl] [ə'kɑːmplɪʃ] [ðɪs] [θɪŋ] !
I will accomplish this thing !
我 将要 完成 这 事物 !

我一定会完成这件事!

[aɪ] [wɪl] !
I will !
我 将要 !

我会!

" [meɪk] [ðiːz] [əˈsɜːʃnz] [wɪð; wɪθ] [ɔːl] [ðə; ði] [fɔːrs] [ænd; ənd] [ɪnˈtensəti] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [hoʊl] [ˈbiːɪŋ]
" Make these assertions with all the force and intensity of your whole being
" 制作 这些 断言 和 全部 这 力量 和 强度 的 你的 所有的 存在
[ʌnˈtɪl] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [pəˈveɪdid] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [-]
until you are pervaded with a [91]
直到 你 是 弥漫 和 一个 [-]

“用你全身的力量和强度来表达这些主张，直到你充满[91]

[sens] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [oʊn] [ˈpaʊər] .
sense of your own power .
感觉 的 你的 自己的 力量 .

对自身力量的感知。

[duː] [ðɪs] [ˈfeɪθfəli] ,
Do this faithfully ,
做 这 忠实 ,

务必忠实地执行此事。

[ænd; ənd] [ɪn] [taɪm] [ðɪs] [kəˈreɪdʒəs] [ænd; ənd] [ˈmænli] [ˈætɪtuːd] [wɪl] [bɪˈkʌm] [æn; ən] [ɪnˈherənt] [pɑːrt]
and in time this courageous and manly attitude will become an inherent part
和 在 时间 这 勇敢 和 男子气概 态度 将要 变得 一个 固有 部分
[ʌv; əv] [jʊr; jər] [ˌpɜːrsəˈnæləti] .
of your personality .
的 你的 性格 .

随着时间的推移，这种勇敢和男子气概的态度将成为你性格中不可或缺的一部分。

[ˌaɪ ˈviː] .
IV .
第四 .

四、

[juː; jʊ] [mʌst; məst] [hæv; həv] [ˈkɑːnfɪdəns] .
You must have confidence .
你 必须 有 信心 .

你必须要有自信。

[ænd; ənd] [wen] [wiː; wi] [seɪ] [ˈkɑːnfɪdəns] [wiː; wi] [duː] [nɑːt] [miːn] [ə; eɪ] [ˈpjʊrli] [ˌɪntəˈlektʃuəl] [kənˈvɪkʃn] .
And when we say confidence we do not mean a purely intellectual conviction .
和 什么时候 我们 说 信心 我们 做 不是 意思是 一个 纯粹 知识分子 定罪 .

我们所说的自信，并非指纯粹理性的信念。

[wiː; wi] [miːn] [ə; eɪ] [prəˈfaʊndli] [ɪˈmoʊʃən(ə)l] [feɪθ] .
We mean a profoundly emotional faith .
我们 意思是 一个 深刻地 情绪 信仰 .

我们指的是一种充满深情的信仰。

[ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [help] [juː; jʊ] [tuː; tə] [ˈkʌltɪveɪt] [ðɪs] [ˈfiːlɪŋ] [ʌv; əv] [ˈkɑːnfɪdəns] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [əˈfɜːrm] [ˈmeni]
It will help you to cultivate this feeling of confidence if you will affirm many
它 将要 帮助 你 到 培育 这 感觉 的 信心 如果 你 将要 确认 许多
[taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] ,
times a day ,
时代 一个 天 ,

如果你每天多次肯定自己，这将有助于你培养这种自信感。

" [aɪ] [hæv; həv] [ɪmˈplɪsɪt] [ˈkɑːnfɪdəns] [ɪn] [maɪˈself] !
" I have implicit confidence in myself !
" 我 有 隐式 信心 在 我 !

我对自己充满信心!

[aɪ][hæv; həv]['pɜːrfɪkt] [feɪθ] [ɪn][maɪ] [oʊn] ['paʊɝz] !
I have perfect faith in my own powers !
我 有 完美的 信仰 在 我的 自己的 权力 !

我对自己的能力充满信心!

[aɪ][ˌeɪ 'em]['æbsəluːt]['mæstər][ʌv; əv][maɪ'self][ænd; ənd][ʌv; əv][maɪ] [kə'rɪr] !
I am absolute master of myself and of my career !
我 是 绝对 掌握 的 我 和 的 我的 职业 !

我完全掌控着自己和我的事业!

" ['præktɪs] [ˌæfər'meɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] [pər'sɪstəntli] ,
" Practice affirmations of this kind persistently ,
" 实践 肯定句 的 这 种类 持续地 ,

“坚持不懈地练习这类肯定句,

[ænd; ənd][ɪn][taɪm][jʊr; jər][maɪnd] [wɪl] [hæv; həv] ['pɜːrmənəntli] [ə'kwaɪrd] [ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['feɪsɪŋ]
and in time your mind will have permanently acquired the habit of facing
和 在 时间 你的 头脑 将要 有 永久的 获得 这 习惯 的 面向
[ðə; ði][fækts][ʌv; əv][laɪf][ɪn][ðə; ði] [wei] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [sək'ses] . [-]
the facts of life in the way essential to success . [92]
这 事实 的 生活 在 这 方式 基本的 到 成功 . [-]

随着时间的推移，你的思维将永久养成面对生活事实的习惯，而这对于成功至关重要。[92]

[viː] . [juː; jʊ][mʌst; məst][ɪg'zɜːrt][ə; eɪ] ['feɪvərəbl] ['ɪnfluəns] [ə'pɑːn][ðə; ði]['ment(ə)l] ['ætɪtuːd] [ʌv; əv] [ðoʊz]
V . You must exert a favorable influence upon the mental attitude of those
V . 你 必须 发挥 一个 有利 影响 之上 这 精神的 态度 的 那些
[ə'baʊt] [juː; jʊ] .
about you .
关于 你 .

五、你必须对周围人的心态施加积极的影响。

[ðɪs] [ɪz][nɑːt][soʊ] ['dɪfɪkəlt] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [ə'pɪr] .
This is not so difficult as it would appear .
这 是 不是 所以 难的 作为 它 会 出现 .

这并不像看起来那么难。

[juː; jʊ]['kænɑːt] [jɔːr'self] [ə'kwaɪər] [wɪl] - ['paʊər] , ['kɑːnfɪdəns] [ænd; ənd] ['kɜːrɪdʒ] [wɪ'ðaʊt] [ɪm'presɪŋ]
You cannot yourself acquire will - power , confidence and courage without impressing
你 不能 你自己 获得 将要 - 力量 , 信心 和 勇气 没有 令人印象深刻
['ʌðər] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [pə'zeʃn] [ʌv; əv] [ðiːz] ['kwɑːlətiz] .
others with your possession of these qualities .
其他的 和 你的 拥有 的 这些 品质 .

你若不向他人展现你拥有意志力、自信和勇气这些品质，就无法真正获得这些品质。

[ˌpɝːsə'nælɪtiːz] [ɑːr; ər] [rɪ'viːld] [wʌn][tuː; tə] [ə'nʌðər] [baɪ] [feɪnt] [ænd; ənd] [sə'dʒestɪv] [æk'tɪvətiz] [ɔːl]
Personalities are revealed one to another by faint and suggestive activities all
个性 是 揭晓 一 到 其他 经过 头晕的 和 暗示性的 活动 全部
[ʌn'kɑːnʃəsli] [pər'siːvd] .
unconsciously perceived .
不知不觉 感知 .

人与人之间的性格是通过一些不易察觉的、暗示性的活动来展现的。

[jʊr; jər][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['enərdʒi] [wɪl] [ɪn'spaɪər] ['ʌðər] .
Your concentration of energy will inspire others .
你的 专注 的 活力 将要 启发 其他的 .

你集中精力会激励他人。

[juː; jʊ] [wɪl] ['reɪdieɪt] [æn; ən] " ['ætməsfɪr] " [ʌv; əv] [sək'ses] .
You will radiate an " atmosphere " of success .
你 将要 辐射 一个 " 气氛 " 的 成功 .

你将散发出成功的“气息”。

[juː; jʊ] [wɪl] ['sʌtəli] ['ɪnfluəns] [jʊr; jər][ə'soʊsieɪts; ə'soʊʃieɪts] .

You	will	subtly	influence	your	associates	.
你	将要	微妙地	影响	你的	同事	.

你会在潜移默化中影响你的同事。

[juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [fɔːrs] [tuː; tə] ['rekən] [wɪð; wɪθ] , [ænd; ənd][ðə; ðɪ][wɜːrld] [wɪl] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː] .

You	will	be	a	force	to	reckon	with	,	and	the	world	will	know	it	.
你	将要	是	一个	力量	到	估计	和	,	和	这	世界	将要	知道	它	.

你将成为一股不可忽视的力量，全世界都会知道这一点。

[jʊr; jər] [er] [ʌv; əv] [sək'ses] [wɪl] [drɔː] ['ʌðər] [tuː; tə][juː; jʊ] , [wɪl] [brɪŋ] ['bɪznəs] [ænd; ənd] [ˌgʊd'wɪl] ,

Your	air	of	success	will	draw	others	to	you	,	will	bring	business	and	goodwill	,
你的	空气	的	成功	将要	画	其他的	到	你	,	将要	带来	商业	和	善意	,

你身上散发出的成功气息会吸引他人，为你带来生意和人缘。

[ænd; ənd][men][ænd; ənd] ['mʌni] [wɪl] [siːk] [ə; eɪ] [ʃer] [ɪn][jʊr; jər] ['entərˌpraɪz] . [-]

and	men	and	money	will	seek	a	share	in	your	enterprises	.	[	93	]
和	男人	和	钱	将要	寻找	一个	分享	在	你的	企业	.	[	-	]

男人和金钱都会想方设法从你的事业中分一杯羹。[93]

['mæstər][jʊr; jər]['ment(ə)l] ['enədʒiz] , [treɪn][ðem; ðəm] , ['kɑːns(ə)ntreɪt][ðem; ðəm] , — [ðʌs] ['oʊnli] [meɪ]

Master	your	mental	energies	,	train	them	,	concentrate	them	,	—	thus	only	may
掌握	你的	精神的	能量	,	火车	他们	,	集中	他们	,	—	因此	仅有的	可能

[juː; jʊ][wɪn] ['rɪtʃɪz] [wɪð; wɪθ] ['ɑːnər] .

you	win	riches	with	honor	.
你	赢	财富	和	荣誉	.

掌控你的精神能量，训练它，集中它——只有这样你才能赢得财富和荣耀。

[ðʌs] ['brɔːdli] [pʊt] , [ðer; ðər][ɪz] ,

Thus	broadly	put	,	there	is	,
因此	总体而言	放	,	那里	是	,

综上所述，存在以下情况：

[ɔːr][pər'hæps][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [mɔːr] ['ækjərət] [tuː; tə] [seɪ] [ðer; ðər] [siːmz] [tuː; tə][biː; bi] ,

or	perhaps	it	would	be	more	accurate	to	say	there	seems	to	be	,
或者	也许	它	会	是	更多的	准确的	到	说	那里	似乎	到	是	,

或者更准确地说，似乎存在这种情况。

['nʌθɪŋ] ['stɑːrtlɪŋli] [nuː] [ə'baʊt] [ðɪs] [ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n] .

nothing	startlingly	new	about	this	proposition	.
没有什么	令人震惊地	新的	关于	这	主张	.

这个提议并没有什么惊人的新意。

[ðə; ðɪ][wɜːrld][hæz; həz]['ɔːlweɪz] ['riːəlaɪzd] [ðæt] ['sɪŋglnəs] [ʌv; əv] ['pɜːrpəs] , [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

The	world	has	always	realized	that	singleness	of	purpose	,	concentration	of
这	世界	有	总是	已实现	那	单身	的	目的	,	专注	的

['efərt] , [ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [sək'ses] .

effort	,	is	essential	to	success	.
努力	,	是	基本的	到	成功	.

世界早已认识到，目标单一、努力集中是成功的关键。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ðɪ][pæst][ðə; ðɪ][wɜːrld][hæz; həz] [pə'zest] [noʊ]['fɔːrmjələ][baɪ] [wɪtʃ] [ðiːz] ['kwɑːlətiz]

But	in	the	past	the	world	has	possessed	no	formula	by	which	these	qualities
但	在	这	过去的	这	世界	有	拥有	不	公式	经过	哪个	这些	品质

[maɪt] [biː; bi] [ə'kwaɪrd] .

might	be	acquired	.
可能	是	获得	.

但过去，世界上并没有任何方法可以获得这些品质。

[men] [hæv; həv] [en'devəd] [tu:; tə] [kri'eɪt] [ɪn] [ðəm'selvz] [ðə; ði] ['nesəseri] ['kwɑ:lətiz] [fɔ:r; fər] [sək'ses]

Men	have	endeavored	to	create	in	themselves	the	necessary	qualities	for	success
男人	有	努力	到	创造	在	他们自己	这	必要的	品质	为了	成功

,

,

,

人们一直努力培养自身获得成功所需的品质。

['hævɪŋ] [noʊ] ['nɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ment(ə)l] ['elɪməntz; 'eləməntz] [ðæt] [went] ['ɪntu:] [ðer; ðər]

having	no	knowledge	of	the	mental	elements	that	went	into	their
拥有	不	知识	的	这	精神的	元素	那	去	进入	他们的

[ˌkɑ:mpə'zɪʃ(ə)n] .

composition	.
作品	.

对构成这些心理因素的要素一无所知。

[ðeɪ] [hæv; həv] [traɪd] [tu:; tə] [rʌn] [ðə; ði] ['ment(ə)l] ['endʒɪn] ['noʊɪŋ] ['nʌθɪŋ] [ʌv; əv] [ɪts] ['mekənɪzəm] . [

They	have	tried	to	run	the	mental	engine	knowing	nothing	of	its	mechanism	.	[
他们	有	尝试	到	跑步	这	精神的	引擎	会心	没有什么	的	它是	机制	.	[

-]

94	]
-	]

他们试图在对思维引擎的运作机制一无所知的情况下运行它。[94]

['bɪznəs] [lʌk] [ænd; ənd] " [blu:] - [skaɪ] " ['θɪərɪz]

Business	Luck	and	"	Blue	-	Sky	"	Theories
商业	运气	和	"	蓝色的	-	天空	"	理论

商业运气与"蓝天"理论

[sʌm; səm] [fju:] [hæv; həv] [bɪn] ['lʌki] ,

Some	few	have	been	lucky	,
一些	很少	有	到过	幸运的	,

少数人很幸运。

[bʌt; bət] [ðə; ði] [pæθ] [hæz; həz] [bɪn] [stru:n] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] ['feɪljɚz] [tu:; tə] [wʌn] [ðæt] [pæst]

but	the	path	has	been	strewn	with	a	thousand	failures	to	one	that	passed
但	这	小路	有	到过	散落的	和	一个	千	失败	到	一	那	通过了

[ɑ:n] [tu:; tə] [sək'ses] .

on	to	success	.
在	到	成功	.

但通往成功的道路上布满了无数次的失败，最终才迎来一次成功。

[ðer; ðər] [ɑ:r; ər] [sʌm; səm] ['bɪznəs] [men] [hu:] [lʊk] [ə'pɑ:n] [saɪ'kɑ:lədʒi] [æz; əz] " [blu:] - [skaɪ] "

There	are	some	business	men	who	look	upon	psychology	as	"	blue	-	sky	"
那里	是	一些	商业	男人	WHO	看	之上	心理学	作为	"	蓝色的	-	天空	"

['θi:əraɪzɪŋ, 'θɪraɪzɪŋ] [ɔ:r] " [nu:] [θɔ:t] .

theorizing	or	"	new	thought	.
理论化	或者	"	新的	想法	.

有些商人把心理学看作是"天马行空"的理论或"新思想"。

" [ðer; ðər] [ɑ:r; ər] ['ʌðər] [hu:] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['heɪzi] [aɪ'di:ə] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ə; eɪ] [sɔ:rt] [ʌv; əv] [ʌn'fæðəməbl]

"	There	are	others	who	have	a	hazy	idea	that	it	is	a	sort	of	unfathomable
"	那里	是	其他的	WHO	有	一个	朦胧	主意	那	它	是	一个	种类	的	深不可测

['mɪstəri] [ɪn'tendɪd] [tu:; tə] [ə'mju:z] [lɔ:ŋ] - ['herd] ['saɪəntɪsts] .

mystery	intended	to	amuse	long	-	haired	scientists	.
神秘	故意的	到	娱乐	长的	-	头发	科学家	.

"还有一些人模糊地认为，这是一种深不可测的谜团，旨在取悦那些留着长发的科学家。"

[ðə; ði] [tru:θ] [ɪz] [ðæt] ['evri] [wʌn] [ʌv; əv] [ði:z] [seɪm] ['bɪznəs] [men] , [ɪf] [hi:; hi] [ɪz] ['getɪŋ] [ə'hed] ,

The	truth	is	that	every	one	of	these	same	business	men	,	if	he	is	getting	ahead	,
这	真相	是	那	每一个	一	的	这些	相同的	商业	男人	,	如果	他	是	获得	前方	,

事实是，这些商人中的每一个，如果他取得了成功，

[ɪz] [ʌn'kɑ:nʃəsli] ['ju:zɪŋ][ˌsaɪkə'lɑ:dʒɪk(ə)l]['prɪnsəp(ə)lz][tu:; tə][ðə; ði]['prɑ:fɪt][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [oʊn] ['bɪznəs]

is	unconsciously	using	psychological	principles	to	the	profit	of	his	own	business
是	不知不觉	使用	心理	原则	到	这	利润	的	他的	自己的	商业

['evri] [deɪ] [ɪn][ðə; ði] [jɪr] .

every	day	in	the	year	.
每一个	天	在	这	年	.

他每天都在无意识地运用心理学原理来为自己的事业谋利。

[dɪ'vaɪsɪz] [fɔ:r; fər] [kə'mɜ:rʃ(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi]

Devices	for	Commercial	Efficiency
设备	为了	商业的	效率

用于提高商业效率的设备

[ɪn][ðə; ði] [bʊks] [ðæt] [ɑ:r; ər][tu:; tə] ['fɑ:loʊ] [wi:; wi][ʃæl; ʃəl] [ʃoʊ] [ju:; jʊ][ðə; ði] [ɪ'mens] ['præktɪk(ə)l] [-

In	the	books	that	are	to	follow	we	shall	show	you	the	immense	practical	[	95
在	这	图书	那	是	到	跟随	我们	将	展示	你	这	巨大	实际的	[	-

]

]

]

在接下来的书中，我们将向您展示巨大的实用性[95]

['vælju:][ʌv; əv][ə; eɪ]['tru:li][ˌsaɪən'tɪfɪk] [saɪ'kɑ:lədʒi] .

value	of	a	truly	scientific	psychology	.
价值	的	一个	真的	科学	心理学	.

真正科学的心理学的价值。

[ju:; jʊ][ʃæl; ʃəl] [kʌm] ['ɪntu:][ðə; ði][ˌsaɪkə'lɑ:dʒɪk(ə)l] ['læbrətɔ:ri] [wɪð; wɪθ][ju: 'es][ænd; ənd][wɜ:rk] [aʊt]

You	shall	come	into	the	psychological	laboratory	with	us	and	work	out
你	将	来	进入	这	心理	实验室	和	我们	和	工作	出去

['ræʃ(ə)nəl] ,

rational	,
合理的	,

你将和我们一起进入心理实验室，进行理性思考，

[ˌsaɪən'tɪfɪk][ænd; ənd][ɪg'zækt] ['meθədz] [baɪ] [wɪtʃ] , [wɪ'ðaʊt] [ˌpɑ:sə'bɪləti][ʌv; əv] ['feɪljər] [ænd; ənd]

scientific	and	exact	methods	by	which	,	without	possibility	of	failure	and
科学	和	精确的	方法	经过	哪个	,	没有	可能性	的	失败	和

[wɪð; wɪθ][bʌt; bət]['ri:z(ə)nəb(ə)l] ['efərt] ,

with	but	reasonable	effort	,
和	但	合理的	努力	,

运用科学严谨的方法，在确保万无一失的前提下，只需付出合理的努力，

[ju:; jʊ][kæn; kən][æt; ət]['eni]['moʊmənt] [kəm'pli:tli] ['kɑ:ns(ə)ntreɪt][jʊr; jər]['ment(ə)l] ['paʊɚz] .

you	can	at	any	moment	completely	concentrate	your	mental	powers	.
你	能	在	任何	片刻	完全地	集中	你的	精神的	权力	.

你可以在任何时候完全集中精神。

[ju:; jʊ][ʃæl; ʃəl][bi:; bi] [ɪn'strʌktɪd] [ɪn]['sɪmp(ə)l][dɪ'vaɪsɪz][fɔ:r; fər]['mæstərɪŋ] ['skætərd] ['enədʒiz] ,

You	shall	be	instructed	in	simple	devices	for	mastering	scattered	energies	,
你	将	是	指示	在	简单的	设备	为了	掌握	疏散	能量	,

[rɪ'presɪŋ] ['weɪstfl] ['hæbɪts] ,

repressing	wasteful	habits	,
压制	浪费	习惯	,

你将学习一些简单的方法来掌控分散的能量，抑制浪费的习惯。

['bæniʃɪŋ] [dɪ'presɪv] [mudz] [ænd; ənd] ['reɪzɪŋ] [jɔ:r'self] [tu:; tə][ə; eɪ][fɑ:r] ['haɪər] ['lev(ə)l][ʌv; əv]

banishing	depressive	moods	and	raising	yourself	to	a	far	higher	level	of
驱逐	抑郁的	情绪	和	提高	你自己	到	一个	远的	更高	等级	的

[kə'mɜ:rʃ(ə)l] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

commercial	efficiency	.
商业的	效率	.

驱散抑郁情绪，将你的商业效率提升到一个更高的水平。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神